

خطیب نماز تهران:انتخابات ضامن بقا و پشتوانه حفظ نظام است

طراوت پیش برد و همچنان مثل چشمه زلال می جوشد و با همه توفائاتی مقابله می کند.

صدیقی با اشاره به اینکه این انقلاب مقدمه ظهور امام زمان است، اضافه کرد: انقلاب ما جهانی است، ایرانی نیست، انقلاب اسلامی و قرآنی است، اینن پرچمدار ما افق فکری ای افق جهانی است، پیام های وی به جوانان اروپا پیام دین و پیام جهانی بود این مکتب و انقلاب است.

خطیب جمعه تهران در انتخابات با ضامن بقای مردم سئالاری دینی و پشتوانه حفظ نظام دانست.

به گزارش ایرنا حجت الاسلام والمسلمین کاظم صدیقی، انتخابات را یک فرصت بیان کرد و گفت: انتخابات در کشور ما و در تمام ادوار بعد از انقلاب، تضمین جمهوریت ما و بقای مردم سالاری، پشتوانه ملی حکومت بوده و این حرکت سازنده، بالنده و پیشرو بوده است.

خطیب جمعه تهران اضافه کرد:حضور مردم در انتخابات هم آبروی نظام است و هم نشانه فرهنگ، رشد و تمدن خود مردم است و آبروی نظام و مردم یکجا در انتخابات تأمین می شود، لذا این فرصت را که هم حق است و هم وظیفه و تکلیف، هم اخلاقی است، هم سیاست، هم فرهنگ و هم حساسه است، یقیناً مردم مسا و در اولویت اول می دانند و مثل گذشته حفظ آبرو می کنند و به شهدا و رهبر عزیزمان لیک می گویند.

اما آنچه مهم است توجه به مساله نفوذ است. نکند خدای ناخواسته شاهد مجلسی باشیم که بناییه آمریکا در آنجا خوانده شود و شاهد خیرگانی باشیم آنجا هم رتبه اش پایین بیاید و میدانی برای زور آزمایی این گروه و آن گروه باشد، مجلسی که برای پاسداری از سنگر مستحکم ولایت که عمود بقای اسلامیت، عزت استقلال و افتخار ماست.

صدیقی در ادامه اظهار داشت: آنها دیدند علیرغم این فشارها، تا خواسته شاهد مجلسی باشیم که بناییه آمریکا در آنجا خوانده شود و شاهد خیرگانی باشیم آنجا هم رتبه اش پایین بیاید و میدانی برای زور آزمایی این گروه و آن گروه باشد، مجلسی که برای پاسداری از سنگر مستحکم ولایت که عمود بقای اسلامیت، عزت استقلال و افتخار ماست.

صدیقی خاطرنشان کرد: خیرگان پشتوانه ای هستند و در مسائل مختلف چشم بیایای رهبری هستند که اوضاع را رصد می کنند، به مقام ولایت ساسلی که باید منتقل کنند را منتقل می کنند، عوض آنکه حامی باشند، برونند آنجا و بار باشند، قداست شکنی کنند و دشمن شدن را به میان خطیب جمعه تهران با بیان این که توجه به این نکته مسأله اساسی هم در مجلس شورای اسلامی و هم خبرگان رهبری است، ادامه داد: از اینکه شورای نگهبان صلاحیت حده ای را اخراج کرده، این برای ما رفع تکلیف نمی شود، پشیمانان را باز کنیم از گذشته ها عبرت بگیریم و وجود بعضی ها در خبرگان که همان کشم هم بسیار گزنده و غیر قابل تحمل بود.

وی باتیریک دهه فجر به رهبر معظم انقلاب گفت: رهبر عزیزمان با صلابت در سه دهه بعد از امام، در اوج با عنایت و تائیدات الهی و با استحکام کامل انقلاب را با خطیب جمعه قم به تخریب دیگران نیست و از سوی دیگر اسراف انجام نگیرد. خطیب جمعه تهران و یکپارچه در بخش دیگری از سخنان خود با اشاره به پی شیخ بودن دهه مبارک فجر بیان داشت: در حالی وارد سی هشتمین سالگرد پیروزی انقلاب می شوم که به برابر همه توطئه‌ها و کارشکنی‌ها به دشمنی‌هایی که در داخل و خارج بود ملت سربلند ما با قیامت استوار در برابر همه توطئه‌ها ایستاد، بالنده داد و امروز سیران کوششهای دنیا با دیدست احترام در مقابل این ملت بزرگ سرافراز انقلاب است.

وی افزود: توطئه‌ها و کارشکنی‌ها چهار رهاورد مهم داشت و برای ما استقلال، آزادی، خودباوری و پیشرفت را به از میزبان آورد؛ کشور پیش از پیروزی انقلاب مستقل نبود و به دلیل دقت و تیزبینی در همه ادوا باید تشکر کرد؛ فقهایی شورا انسان‌هایی عادل هستند که برای رضایت خدا کار می کنند و انتظار نداریم کسانی با شواختشان موجب تخریب جایگاه شورای نگهبان شوند.

وی خطاب به نامزدهای انتخابات خبرگان رهبری و مجلس شورای اسلامی گفت: در تبلیغات انتخاباتی باید هر کس خود را اثبات کند و نیاز به

رئیس کمیته محیط زیست شورای اسلامی شهر تهران، آلودگی هوا را حاصل بی برنامه‌های گذشته و عدم پایبندی، التزام و تمکین به قانون گریز دانست و افزود: رئیس کمیته محیط زیست شورای اسلامی شهر تهران گفت: قانون کاهش آلودگی هوای مصوب سال ۱۳۸۶ از سال ۸۲ به بعد اثر نماند و در دوره دولت گذشته، اجرائی نشد. محمد حقانی افزود: ۱۰۰ درصد ۱۱۰۰ دستگاه مینی بوس تهران آلوده هستند، ضمن این که نیمی از اتوبوس های تهران فرسوده بوده صدها دستگاه از آنها زمینگیر هستند.

وی تأکید بر این که وقتی به مردم می گویم خودرو خود را از خانه بیرون نیاورند، باید وسایل حمل و نقل عمومی در اختیار آنها بگذاریم، اعلام کرد: طرح های جامع و تفصیلی شهر تهران و طرح جامع حمل و نقل و ترافیک تهران، بازگرایها هستند که با اجرائی آنها می توانیم آلودگی هوا را کاهش دهیم.

کنیم.رئیس کمیته محیط زیست شورای اسلامی شهر تهران با اشاره به این که اس طرح جامع حمل و نقل و ترافیک تهران، آثار آن در سال ۱۳۹۰ محبت این کالشنهر به ۱۰ میلیون نفر برسد، اظهارنظر کرد: اما امروز یعنی ۱۰ سال زودتر

اخبار داخلی

جزئیات خرید ۱۱۸ فروند هواپیمای مسافری از فرانسه

در مدت هشت سال آینده تمامی آنها به کشور ما تحویل داده شود. وی با بیان اینکه طبق تفاهم انجام شده، هشت فروند از این تعداد تا پایان شش سال ۲۰۱۶ به ایران تحویل داده می شود، مدل تأمین مالی این قرارداد



وی با تأکید بر اینکه این موضوع در توسعه و ایجاد اشتغال در کشور و منطقه تأثیرگذار خواهد بود، افزود: برخی کشورهای همسایه ایران برای دسترسی به آب های خلیج فارس و دریای عمان باید از ایران عبور کنند و این موضوع بیناگر

این عضو کابینه دولت با اشاره به اینکه مدت کمی از زمان لغو تحریم ها می سپری شده است، گفت: با توجه به این امر همچنان مراحل قانونی این قرارداد در مراجع قضایی شرکت ایرباس و ایران در حال انجام است که قرار است تا ۲۰ روز

وزیر راه و شهرسازی در ادامه قرارداد خرید ۱۱۸ فروند هواپیمای از شرکت فرانسوی ایرباس را یکی از بزرگترین قراردادهای این شرکت و ایران در حوزه هواپیمایی بیان کرد و افزود: قرار است

گفت: هدف ما از امضای این قرارداد افزایش شمار مسافران این فرودگاه به ۲۵ میلیون نفر در سال است. آخوندی افزود: در کنار این فرودگاه، یک منطقه آزاد با مساحت یکهزار و ۵۰۰ هکتار واقع شده است که آن را بر ای

۱۲ میلیارد دلار ذکر کرد و گفت: قرارداد ونسی به صورت BOT با هدف توسعه فرودگاه های مشهد و اصفهان تنظیم شده و به امضا رسیده است.

وی با اشاره به استقبال گرم دولت های فرانسه و ایتالیا اعلام کرد: با وجود

اهداف بازار بین البرر المللی مالی اسی و حوزه اقتصادی دیگری با مساحت و هزار و ۵۰۰ هکتاری طراحی کردیم که بدون شک نقش بسیار مهمی را به عنوان هاب هوایی در ایران ایفا خواهد کرد و می تواند نقطه اقتصادی مهمی در آینده برای کشور باشد.

وی افزود: این قرارداد به صورت BOT بوده و از طرف ادب به عنوان تأمین کننده مالی انجام خواهد شد.

وزیر راه و شهرسازی اضافه کرد: قرارداد های امضا شده بین ایران و فرانسه نظیر ایرباس، ونسیسی و ادپ را حدود

۱۲ میلیارد دلار ذکر کرد و گفت: قرارداد ونسی به صورت BOT با هدف توسعه فرودگاه های مشهد و اصفهان تنظیم شده و به امضا رسیده است.

وی با اشاره به استقبال گرم دولت های فرانسه و ایتالیا اعلام کرد: با وجود



این استیقبال و ابراز علاقمندی از سوی این کشورها برای همکاری های اقتصادی امیدواریم اتفاقات خوبی را در آینده شاهد

آخوندی با تأکید بر اینکه دیگر ایران این عضو کابینه دولت با اشاره به

اینکه مدت کمی از زمان لغو تحریم ها می سپری شده است، گفت: با توجه به این امر همچنان مراحل قانونی این قرارداد در مراجع قضایی شرکت ایرباس و ایران در

وزیر راه و شهرسازی اضافه کرد: قرارداد های امضا شده بین ایران و فرانسه نظیر ایرباس، ونسیسی و ادپ را حدود

شنبه ۱۰ بهمن ۱۳۹۴ - ۱۹ ربیع الثانی ۱۴۲۷ - ۲۰ ژانویه ۲۰۱۶ - سال نودم - شماره ۲۲۶۴۴

جزئیات خرید ۱۱۸ فروند هواپیمای مسافری از فرانسه

هواپیمای از سئوی شرکت ایرباس به ایران گفت: تحویل فوری هواپیمای نو سخت است و کمپانی های سازنده از گذشته برای فروش هواپیمای مسافرشانی دریافت کرده اند

و در نوبت تحویل خود قرار می دهند. وی افزود: بر اساس وعده شرکت

ایرباس قرار است بین پنج تا هشت فروند از این ۱۱۸ فروند هواپیمای در ۲۰۱۶ میلادی (۱۱ ماهه مانده تا پایان سال میلادی) به ایران تحویل شود.

مدیرعامل شرکت هواپیمایی ایران تأکید کرد: ایسن هواپیمایا به ترتیبی به ناگان هواپیمایی ایران افزوده می شود

که به نواگان قدیمی را از رده خارج و به تناسب، هر سال از سن ناگان هوایی ایران باکمیه، وی با اشاره به اینکه پشتیبانی، تعمیر و نگهداری این هواپیمایا در قرارداد اولیه با ایرباس دیده شده است، گفت:

خرید هواپیمای شامل یک قرارداد اولیه و یک قرارداد خرید است که در این سفر قرارداد اولیه با ایرباس به امضا رسیده که هم برای ایران و هم برای شرکت هواپیمای ساز ایران تعهدآور است.

خبر دیگر اینکه، تلویزیون فرانس ۲۲ گزارش داد: براساس مذاکشت تفاهمی که در جریان دیدار حسن روحانی رئیس جمهوری ایران از فرانسه امضا شده است، ایران با خرید ۱۱۸ فروند هواپیمای ایرباس

به ارزش تقریباً ۲۳ میلیارد یورو (معادل ۲۵ میلیارد دلار) موافقت کرده است.

نابار گراش، رئیس قرارداد خرید هواپیمایا، ۷۳ هواپیمایا پهن پیکر و ۲۵ هواپیمای متوسط در مراسمی در کاخ الیزه با حضور روحانی و فرانسوا اولاند رئیس جمهوری فرانسه امضا شد.

ایرباس در بیانیه ای گفته است : ایسن قرارداد همچنین آموزش خلبانان و پشتیبانی از عملیات فرودگاه و مدیریت ترافیک هوایی را در بر می گیرد.

توافقات ایران و فرانسه برای گسترش همکاری‌های تجاری

به میزان محصولی است که درداشت می شود که امیدوارم با افزایش میزان برداشت محصول به خودکفایی برسیم.

خبر دیگر ی که،جاست:گروه «فیژر» فرانسه از بزرگترین شرکت‌های صنعتی دنیا با امضای تفاهتمنامه‌ای با امپدور، آند سرمایه‌گذاری در ایجاد کارخانه تولید آند برای صنعت آلومینوم شد.

به گزارش مهر، براساس سندی که بین رئیس هیات عامل امپدور و دره عامل گروک، فیژر به امضا رسید، این غول صنایع بزرگ، برای اجرای طرح تولید آند به صورت «مهندسی، تأمین، اجرا و تأمین مالی» آماده شد. بر اساس این تفاهتمنامه دو طرف با ایجاد یک شرکت مشترک، برای ساخت کارخانه تولید آند سرمایه‌گذاری می کنند.

این طرح آندسازی از ظرفیت تولید ۲۵۰هزار تن در سال برخوردار خواهد شد و بزرگترین قدمی است که امپدور برای تأمین نیاز بازار تولید توسعه صنعت آلومینوم برداشته است. طبق برنامه چشم انداز توسعه قرار است ظرفیت تولید شمش آلومینوم در یک میلیون و ۲۰۰ هزار تن برسد، در حالی که هم اکنون ظرفیت تولید شمش این فلز حدود۲۰هزار تن در سال است.

براساس پیش بینی ها اجرای طرح تولید آند ۴۰۰ میلیون دلار سرمایه گذاری نیاز دارد. بخش آندسازی به طور معمول ۳۰ تا ۴۰ درصد از سرمایه گذاری یک کارخانه تولید آلومینوم را بر عهده اختصاص می دهد. در آنده اصلی آن از کت نفتی تشکیل شده. در فرانسه احیای آلومینوم، نقش اصلی و استراتژیک دارد. از سئوی دیگر، یک تفاهتمنامه همکاری ارتباطاتی میان یک شرکت ایرانی و کنکسین ایرانی، برای ساخت یک شرکت تولید آلومینوم، در حال کت نفتی تشکیل شده. در فرانسه احیای آلومینوم، نقش اصلی و استراتژیک دارد.

خبر دیگر، یک تفاهتمنامه همکاری ارتباطاتی میان یک شرکت ایرانی و کنکسین ایرانی، برای ساخت یک شرکت تولید آلومینوم، در حال کت نفتی تشکیل شده. در فرانسه احیای آلومینوم، نقش اصلی و استراتژیک دارد.

به گزارش روابط عمومی وزارت ارتباطات و فناوری اطلاعات، محمود واعظی در سفر به پاریس با وزیر اقتصاد و صنعت و دیپلمات فرانسه در حوزه ارتباطات مذاکره کرد. وی در دیدار با مکارون وزیر اقتصاد و صنعت و دیپلمات فرانسه به توسعه بخش ICT، آینده با توجه تجربه های گذشته و حضور شرکت های فرانسوی در ایران، ابراز خوستار فعالیت های مشترک و سرمایه گذاری در این بخش و انتقال تکنولوژی به بازار بزرگ ایران شد.

وزیر اقتصاد و صنعت و دیپلمات فرانسه هم در این دیدار توسعه روابط اقتصادی با ایران را حائز اهمیت دانست و گفت: متعهد می شوم هر آنچه در سفر رئیس جمهوری ایران به فرانسه تفاهم شود، به مرحله اجرا برسانیم.

مکارون با تأکید بر لزوم همکاری های رنو و STARTUP اظهار داشت: برای بررسی و ارزیابی پیشرفت ها و روابط به ایران سفر خواهیم کرد. ضمن اینکه ابراز سند جامع در بخش فناوری بین دو کشور که در سفر هیات ایرانی به پاریس احصاء می شود را هم پیگیری می کنم.

سقف اعتباری بیمه ساچه برای ایران

تا ۶ میلیارد یورو افزایش یافت

ایجاد روابط کارگزاری با بانکهای ایران دمار کرد.

از سوی دیگر در دیدار مقامات بانکی ایران با مسئولان موسسه بیمه صادراتی ساچه توافقاتی از جمله از سرگیری خدمات بیمه ای پوششی ساچه در حوزه ارتباطات و پروژهای مورد نظر در ایران، افزایش سقف اعتباری موسسه ساچه تا بیش از ۶ میلیارد یورو و افتتاح دفتر نمایندگی ساچه در تهران اعلام شد.

مکارون با تأکید بر لزوم همکاری های رنو و STARTUP اظهار داشت: برای بررسی و ارزیابی پیشرفت ها و روابط به ایران سفر خواهیم کرد. ضمن اینکه ابراز سند جامع در بخش فناوری بین دو کشور که در سفر هیات ایرانی به پاریس احصاء می شود را هم پیگیری می کنم.

سقف اعتباری بیمه ساچه برای ایران

تا ۶ میلیارد یورو افزایش یافت

برای همکاری‌های وسیع خبر داد و اعلام کرد: موضع حمایتی خود را تعامل با شبکه بانکی ایران را به اطلاع مدیران بانکهای تجاری ایتالیا خواهد رساند.

روسای کل بانکهای مرکزی ایران و ایتالیا همچنین نسبت به ارائه خدمات آموزشی و فن در حوزه‌های نظارتی و کنترلی به بانک مرکزی ایران، حمایت از فعالیت مجدد شعبه بانک مرکزی و همچنین شبکه بانکی ایران، ارائه خدمات متنوع بانکی از سوی مدیر بانک به شبکه بانکی ایران و استیفاء از ظرفیت بانک و مؤسسات مالی و مؤسسات دیگر در حمایت کرد.

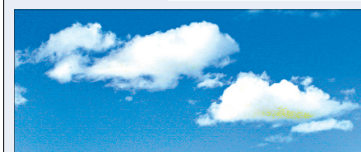


او کسی است که به ناگهان همه فکر و ذکر شما شده است. صدای تپش های عاشقانه قلبتان را می شنوید. چقدر خوشحال، هیجان زده و پر شور شده اید اما چیزی که برای خودتان هم جالب تر است مشغولیت ذهنی تازه ای است که حواستان را از همه چیز پرت کرده است.

چقدر خوب می شد اگر می توانستید گوشه تخت یا مبلی فارغ از همه چیز بنشینید و به او فکر کنید. رویاپردازی، تبدیل شدن به آدم ایده آلی که احتمالا او خیلی دوست خواهد داشت، تصور همه چیز در کنار او به شما حال خوبی می دهد. حتما فکر می کنید دیگران نمی فهمند که شما از چه حرف می زنید و به همین دلیل است که به جای پرداختن به آنها خودتان را به کسی که اینچنین شما را شیفته خودش کرده بسپارید.

در صفحه ۶ بخوانید

۰۰۰ پیک تکه آسمان



ای خداوند

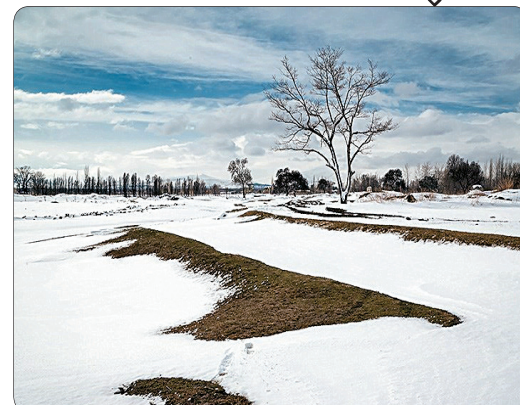
منزهی تو. سلطه و قدرت تو را نمی کاهد کسی که به تو شرک آورد و پیامبران را به دروغ نسبت دهد. آن کس که خواست تو را خوش ندارد، نتواند فرمانت را نپذیرد و آن کس که منکر قدرت تو بود، خود را از تو در امان نتواند داشت و آن کس که جز تو دیگری را پرستد، از کیفر تواش گریزی نیست و آن کس که دیدار تو را نخواهد، نتواند تا ابد در دنیا زیستن گیرد.

ای خداوند، منزهی تو. چه رفیع است مقام تو، چه قهار است قدرت تو، چه سخت است نیروی تو، چه نافذ است فرمان تو. ای خداوند، منزهی تو. مرگ را بر همه آفریدگانت مقرر داشته ای؛ خواه به یکتائیت بپرستند یا نپرستند. همه چشمانه شرنگ مرگند و همه رهسپار سرای آخرت. پس متبارک و متعالی هستی. خدایی جز تو نیست. یکتایی و بی شریکی.

دعای پنجاه و دوم صحیفه سجاده

خطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روز نامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

۰۰۰ قاپ هفته



▲ طبیعت برفی آذربایجان غربی / عکس ها: تسنیم

خانواده

شنبه ۱۰ بهمن ۱۳۹۴
سال نودم - شماره ۲۶۳۶۴
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

امام حسین (ع):

کسی که بخواهد از راه گناه به مقصدی
برسد، دیرتر به آرزویش می رسد و زودتر به
آنچه می ترسد گرفتار می شود

تحف العقول

روزتان را این طور شروع کنید



صفحه ۵



پیشنهاد سرآشپز: داوود پاشا

صفحه ۴



ما دیگر تماشاچی نیستیم!

صفحه ۲



با این روش ها در مهمانی کمتر بخورید

صفحه ۵



آزار جنسی خشونت آشکار علیه کودکان

صفحه ۷

۰۰۰ پیکره

آدم های معمولی

دالتون ترومبو فیلمنامه نویس، رمان نویس و فیلمساز معروف می نویسد:
پیش از ازدواج، مدتی با همسر همکار بودم. فضای کار باعث شده بود که او از شخصیت و اطلاعات من خوشش بیاید. ناگفته هم نماند که خودم بدم نمی آمد که او این قدر شیفته یک آدم فراواقعی و به قول خودش «عجیب و غریب» شده! ما با هم ازدواج کردیم. سال اول را پشت سر گذاشتیم و مثل همه زن و شوهرهای دیگر، بالاخره یک روزی دعوای سختی با هم کردیم. در آن دعوای چیزی از همسر شنیدم که حالا بعد از جدایی مان، چراغ راه آینده رفتارهایم شده: «منو باش که خیال می کردم تو چه آدم بزرگ و خاصی هستی!... ولی می بینم الان هیچ چی نیستی!... یه آدم معمولی!»

امروز که دقت می کنم، می بینم تقریباً همه ما در طول زندگی، به لحظه یی می رسیم که آدم های خاص و افسانه ای مان، تبدیل به آدمی واقعی و معمولی می شسوند. و درست در همان لحظه، آن آدمی که همیشه بر ایمان بُت بوده، به طرز وحشتناکی خرد و خاکشیر خواهد شد. ما اغلب دوست داریم از کسانی که خوش مان می آید، بُت درست کنیم و از آنها «آبر انسان» بسازیم. وقتی آن شخصیت ابر انسانی تبدیل به یک انسان عادی شد، از او متنفر شویم. واقعیت آن است که همه، آدم های معمولی یی هستند. حتی آنهایی که ما ابر انسان می پنداریم، می ترسند، دروغ می گویند، عرق شان بوی بد می دهد و...

بعدها که فرصتی شد تا به هنرجویان ادبیات و تئاتر آموزش بدهم، احساس کردم هنر جوینام ناخواسته و از روی لطف، دوست داشتند بگویند که مربی ما، آدم خیلی عجیب و غریبی ست!

اولین چاره کار این بود که از آن ها بخواهم «استاد» خطابم نکنند. چون

اصولاً این لفظ برای منی که سطح علمی و آکادمیک لازم را ندارم، عنوان اشتباهی است.

در قدم بعد، سعی کردم بهشان نشان دهم که من هم مثل همه آدم های دیگر، نیازهای طبیعی دارم. عصبانی می شوم، غمگین می شوم، گرسنه می شوم، دستشویی می روم، دست و بالم درد می گیرد و هزار و یک چیز دیگر که همه آدم ها دارند.

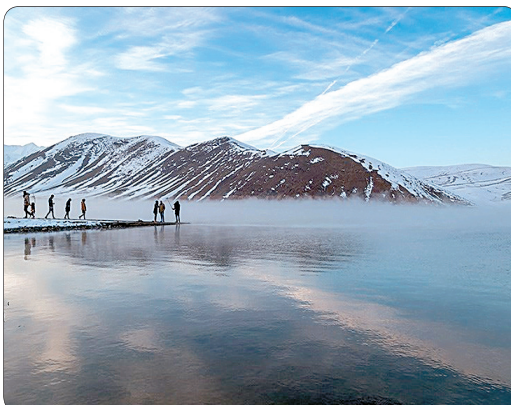
اما به نظر، دو چیز خیلی مهم هست که باید هر کس به خودش بگوید و نگذارد دیگران از او تصویری فرانسائی و غیر واقعی بسازند:

اول: احترام... حتی جلوی پای یک پسر بچه ۷ ساله هم باید بلند شد و یا بعد از یک دختر ۵ ساله از در عبور کرد. باید آن قدر به دیگران احترام گذاشت که بدانند نه تنها از تو چیزی کم ندارند که به مراتب از تو با ارزش تر و مهم ترند و بعد: راست گویی... به عقیده من هیچ ارزشی و خصلتی بزرگ تر و انسانی تر از راست گویی نیست.

اعتراف به «ندانستن» و «نتوانستن» یکی از بزرگ ترین سدهایی ست که ما در طول عمر مان باید از آن بگذریم. اطرافیان اگر بدانند که ما هم مثل همه آدم های دیگر، یک آدم با نیازهای عادی هستیم، هرگز تصورشان از ما، تصویر فراواقعی نخواهد شد. این هایی که گفتیم، فقط مخصوص هنر جو و مربی نیست. خیلی به کار عاشق و معشوق ها هم می آید. به یک دلدادۀ شیفته باید گفت:

«کسی که تو امروز در بهترین لباس و عطر و قیافه می بینی، در خلوتش، شامپانه تمام عیار می شود!... تو با یک آدم معمولی طرفی، نه یک ابرقهرمان سوپر استار!»

همه ما آدمیم. آدم های خیلی معمولی.



شد از بترها و مردمی که حواسشان به راننده‌ها و مسافرهای بی‌حواس بود. کسانی که زباله‌هایشان را بی‌محابا کنار جاده یا در ساحل رها می‌کردند. مردم و خانواده‌های زیادی در ایام نوروز و در کنار مسافرت‌شان برای جمع کردن زباله‌ها دست به کار شدند و با این کمپین همراهی کردند. این حرکت مورد توجه مردم قرار گرفت و بسیاری از آنها از آن عکس گرفتند که مدتی بعد از نوروز ۹۳ در برج میلاد و در نمایشگاهی با همین نام به نمایش درآمد.

اتفاقی که بار دیگر نشان داد مردم اهمیت حرکت‌های مردمی زیست محیطی را درک کرده‌اند و در آن مشارکت می‌کنند.

از نذر تاعیدی کتاب

کمپین‌های مردمی روزه‌به‌روز بیشتر می‌شوند. مثلاً مدتی است که کمپین کاشتن درخت به جای قربانی کردن گوسفند راه افتاده و حتی بسیاری از عروس و دامادها در شب عروسی به جای قربانی کردن گوسفند درخت می‌کارند و در این حرکت مشارکت می‌کنند.

البته کمپین‌ها فقط زیست محیطی نیستند و شامل کارهای فرهنگی هم می‌شوند. مثلاً برای نوروز سال گذشته ۵ نویسنده کودک و نوجوان یعنی هوشنگ مرادی کرمانی، مصطفی رحماندوست، پرویز کلاتری، افسانه شعبان‌نژاد و علی اصغر سیدآبادی کمپینی تشکیل داده و از مردم خواستند به کودکان و نوجوانان کتاب عیدی بدهند. این کمپین هم به زودی با استقبال هنرمندان و مردم مواجه شد و بسیاری از مردم همین کار را انجام دادند.

«نذر کتاب» هم یکی دیگر از این حرکت‌های فرهنگی و مردمی است و هر از گاهی مردم جمع می‌شوند و تصمیم می‌گیرند به جای هر نذری کتاب‌هایی را که خوانده‌اند و دیگر به آن نیازی ندارند، به کتابخانه‌های روستاهای محروم هدیه بدهند تا کتابخانه‌هایشان پر و پیمان شود. در واقع در هر فصل سال که بخواهید این کار را انجام دهید با یک جست و جوی ساده در اینترنت می‌توانید کتابخانه‌ها و مراکزی را که نذر کتاب راه انداخته‌اند پیدا کنید.

همه این‌ها نشان‌دهنده یک اتفاق خوب است. اینکه ما دیگر شهروندان منفعلی نیستیم که منتظر بنشینیم تا دیگران و به خصوص مسئولان کشور برایمان کاری انجام دهند. هر جا لازم باشد و بتوانیم آستین‌ها را بالا می‌زنیم و حرکتی را آغاز می‌کنیم تا بخش کوچکی از مشکلات را با هم حل کنیم. اتفاقی که با فعال شدن مردم در فضای فضای و استفاده از امکانات آن برای اطلاع‌رسانی، بیشتر می‌توان به آن امیدوار بود.

زیست محیطی مبارزه با ریختن زباله و ظروف یکبار مصرف در شهرها و در ایام محرم بود. از چند روز مانده به ماه محرم عکس‌هایی از خیابان‌های پر از لیوان و ظرف یک بار مصرف در شبکه‌های اجتماعی و در تلگرام دست به دست چرخید و از مردم خواسته شد امسال اجازه ندهند این اتفاق بیفتد.

نگاهی به کمپین‌های مردمی

ما دیگر تماشاچی نیستیم!



این کمپین هم تا حدود زیادی موفق بود و به خصوص در روزهای عاشورا و تاسوعا تصاویر زیادی از شهرهای مختلف کشور منتشر شد که نشان می‌داد گروه‌های مختلف مردمی از قشرهای مختلف همان ظرف‌هایی را هم که با بی‌احتیاطی روی زمین ریخته شده بود، جمع می‌کردند و به بازیافت می‌سپردند.

همزمان با آن سازمان‌های مردم‌نهاد تلاش کردند هیأت‌های عزاداری و مردم را به استفاده از ظروف یک بار مصرف گیاهی ترغیب کنند تا این حرکت تکمیل شود.

حرکت دیگری هم نوروز سال گذشته شکل گرفت به نام مسیر سبز - ساحل پاک. هدف این کمپین که با همکاری سازمان‌های مردم‌نهاد شکل گرفت فرهنگ‌سازی برای نریختن زباله در جاده‌ها و شهرهای ساحلی و شمالی کشور بود که بیشترین مسافر را در ایام نوروز می‌پذیرند. تهران، البرز، قزوین، گلستان، مازندران و گیلان استان‌هایی بودند که در این طرح قرار گرفتند و شهرها پر

کم کم مردم را نگران کرده و بسیاری از آنها می‌خواهند کاری برای بهبود این شرایط انجام دهند. یکی از کمپین‌هایی که برای رسیدن به این هدف تشکیل شد کنار گذاشتن کیسه‌های پلاستیکی بود. در واقع چند سال پیش روز ۲۱ تیر روز خرید بدون کیسه نایلونی نامگذاری شد و فعالان محیط زیست و سازمان‌های

مردم‌نهاد از مردم خواستند حداقل همین یک روز خریدهایشان را در کیسه‌های نایلونی نگذارند. ماندگاری کیسه پلاستیک به مدت ۴۰۰ سال در طبیعت و آسیبی که به محیط زیست می‌زند، دلیل اصلی راه‌اندازی این کمپین بود.

ابتدا مردم چندان همراهی نکردند و برایشان سخت بود عادت چندین ساله خرید با کیسه نایلونی را کنار بگذارند اما الان شرایط فرق کرده است. بسیاری از مردم به کیسه‌های پارچه‌ای قدیمی برای خرید روی آورده‌اند و خیلی‌ها هم ترجیح می‌دهند خریدهایشان را در کیف‌شان بگذارند و کیسه نگیرند و به این ترتیب به فروشنده‌ها می‌گویند: «نه ممنون کیسه پلاستیکی نمی‌خوام!»

اگر کمی دقت کنید در بسیاری از فروشگاه‌های مواد غذایی می‌بینید که بعضی‌ها همین جمله را می‌گویند و در این کمپین به صورت خودجوش شرکت می‌کنند. یکی دیگر از این کمپین‌های مردمی و

• یگانه خدای

تعریف شهروند دیگر عوض شده است. اینکه مسئولیت هر کار و هر حرکتی را برعهده دولتمردان و مسئولان کشور بگذاریم، تعریف درستی از شهروندی نیست. دیگر خیلی‌ها می‌دانند همانطور که حق و حقوقی به عنوان یک شهروند دارند، وظایفی هم دارند که باید برای بهتر شدن شرایط کشور و شهرشان انجام دهند. به خصوص با مشکلاتی که به دلیل بالا رفتن جمعیت، کمبود منابع طبیعی، بحران‌های زیست محیطی و حتی مشکلات اقتصادی ایجاد شده است.

به همین دلیل هم هست که در چند سال گذشته بیشتر شاهد حرکت‌های خودجوش و به اصطلاح کمپین‌های مردمی برای حل مشکلات کشور، شهرها و مردم هستیم. حرکت‌هایی که دیگر لوکس و بی‌مصرف نیستند و نتیجه هم می‌دهند.

دیوارهایی برای مهربانی

شاید الان با خواندن این مقدمه در ذهن شما هم دیوارهای مهربانی نقش بسته باشند. دیوارهایی که شهر به شهر با زدن چند میخ به دیوار رنگ شده و گذاشتن چند تکه لباس شکل گرفتند و با شعار «نیاز نداری بذار، نیاز داری بردار» شهرت جهانی هم پیدا کردند. این کمپین خودجوش که با مشارکت چند مؤسسه خیریه انجام شد و به ثمر نشست، برای تامین لباس نیازمندان و کارتن خواب‌ها در فصل زمستان شکل گرفت و مردم لباس‌هایی را که دیگر به آنها نیازی نداشتند روی این دیوارها گذاشتند و استقبال بسیار خوبی هم از آنها شد.

مدت کوتاهی بعد از اولین دیوار مهربانی در شهر مشهد، شهرهای دیگر هم به این حرکت پیوستند و دیگر کمتر شهری است که دیواری برای مهربانی به مردم نداشته باشد. این حرکت علاوه بر بازتاب‌های داخلی، در رسانه‌های جهان هم مورد توجه قرار گرفت و بی‌بی‌سی و گاردین درباره آن گزارش مفصلی تهیه کرده و این کار را ستودند.

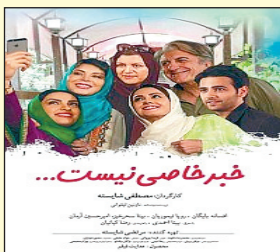
دیوار مهربانی یکی از نمونه‌های حرکت‌هایی است که در راستای اجرای وظیفه شهروندی و حل مشکلات شهر و مردم انجام شده است. اتفاقی که کم‌کم دارد جای خودش را پیدا می‌کند. هر چند قبلاً هم نمونه‌هایی از آن را دیده بودیم.

کمپین‌های سبز

کمپین‌های زیست محیطی معمولاً قبلاً بیشتر نمایشی بودند و کمتر به نتیجه می‌رسیدند اما الان شرایط کمی تغییر کرده است. اخباری که مدام درباره بحران‌های محیط زیست منتشر می‌شود

سینما

خبر خاصی نیست



برگزاری یک مهمانی خانوادگی و حضور مردی جوان، زندگی این دو خانواده را دستخوش چالش و بحرانی جدی می‌نماید.

در فیلم «خبر خاصی نیست» بازیگرانی مثل افسانه بایگان، رویا تیموریان، بیتا سحرخیز، بیتا احمدی، امیر حسین آرمان، بیژن افشار، ریحانه جعفری و رضا کیانیان نقش آفرینی می‌کنند. مرتضی شایسته که تهیه‌کنندگی این فیلم را هم به عهده داشته، پیش از این فیلم‌های آتیش بازی، شیش و بش، محاکمه و سربازهای جمعه را تهیه کرده است. این دو مین تجربه کارگردانی شایسته، بعد از فیلم «من همسرش هستم» است.

تئاتر

خشم اژدها



پیشنهاد این هفته ما برای دوست داران تئاتر، نمایش خشم اژدها است که از ۱۵ دی ماه در سالن حافظ (خیابان حافظ، خیابان شهریار، رو به روی تالار وحدت) روی صحنه رفته و تا ۳۰ بهمن ماه هر روز ساعت ۱۸:۳۰ اجرا دارد.

این نمایش ۸۰ دقیقه‌ای کاری است از علی احمدی که بر اساس نمایشنامه «خنده در طبقه بیست و سوم» نیل سایمون ساخته شده است. مترجمان نمایشنامه بهروز محمودی بختیاری و مینا رضاپور هستند و بازیگرانی مثل علی شادمان، تینو صالحی، خسرو احمدی، سینا کریمی، نیما شعبان‌نژاد، الهه شه‌پرست، مهران امام بخش، علی احمدی در آن نقش آفرینی می‌کنند.

نمایش درباره تعدادی نویسنده است که برای یک کم‌دین محبوب آمریکایی که یک شوی تلویزیونی اجرا می‌کند، متن می‌نویسند اما مشکل از اینجا به وجود می‌آید که برنامه‌شان قرار است تعطیل شود چون با سیاست‌های تلویزیونی آمریکا سازگار نیست. قیمت بلیت این نمایش ۲۵ هزار تومان است.

برای این که کمی از بدو بدوهای آخر سال فاصله بگیرید، چند پیشنهاد تفریحی ساده و کم هزینه برایتان داریم. از سینما و تئاتر گرفته تا بازدید از نمایشگاه. پیشنهادهای ما را بخوانید و برای تفریحات آخر هفته تان با خانواده برنامه‌ریزی کنید

چشم‌هایش آنها را یکی یکی خواند. بعد پیش‌نویس‌ها را هم یکی یکی خواند. بعد رفت سراغ لیست تلفن‌ها. نه این ناشناس ول کن نبود. زن‌نگ زده بود. وقت و بی‌وقت. بغض کرد.

«کاش شماره را حفظ کنم، بعد با گوشی خودم به آن زن‌نگ بزنم.» ذهنش مشغول بود. شماره را حفظ نمی‌شد. تلفن هم توی اتاق بود. «بذار با همین زن‌نگ بزنم.»

زن شماره را گرفته بود؛ که صدای سرفه مرد را شنید. چپید توی دستشویی. «وردار دیگه»

توی آینه دستشویی خودش را نگاه کرد و موهای فندقیش را. «با کسی دوسته؟» دستش را لای موهایش کرد و گوشی به دست به صدای آن طرف خط گوش کرد... جز بوق تلفن هیچ خبری نبود.

صدای در آمد و بعد صدای پشت دست مرد که به در دستشویی ضربه می‌زد. زن هول شد، گوشی را خاموش کرد. «الان میام.» مکث کرد و گوشی را زیر پیراهنش گذاشت. مرد محکم و عصبانی به در کوبید. «زود باش بابا چی کار می‌کنی.» زن لحظه‌ای خم شد. تا سیفون را بکشد. مثلاً کارش تمام شده. اما گوشی از زیر پیراهنش سرید و توی دستشویی افتاد.

مسخ شده ایستاد. دستکش... برای در آوردنش دستکش لازم بود. ترسید. توی آینه به موهایش نگاه کرد. به نظرش اصلاً قشنگ نیامد. گلویش فشرده شد. در دستشویی باز شد.

«بابا بیرون بابا. گریه می‌کردی؟»
«نه...»

ترسید چیزی بگوید. مرد به شوخی یقه‌اش را گرفت و از دستشویی کشیدش بیرون. زن دعا کرد سیفون را نکشد و پشت در ایستاد. اما بعد دوید سمت آشپزخانه تا دستکش حاضر کند. باید تا او لباس می‌پوشد گوشی را در بیاورد و بعد که رفت حسابی بشویدش و خشکش کند... خوبیش این بود که گوشی خاموش بود. دلش نمی‌خواست به این فکر کند که شوهرش از دستشویی که بیرون بیاید، اول از همه سراغ گوشیش را می‌گیرد...

هنوز دستکش را پیدا نکرده بود که صدای سیفون آمد. زن ایستاد. چقدر به شوهرش گفته بود یک درپوش برای این دستشویی بخرد. در ذهنش گوشی را تصور کرد که توی لوله پائین و پائین تر می‌رفت. نیش‌خند زد. جای اعلی حضرت روی میز خالی بود...

گفت، «چرا. چرا...»

رنگ موهایش خوب شده بود. به صورتش می‌آمد. دیشب مرد همان طور که سرش توی موبایل بود و هول می‌زد به سرویس پرسد؛ گفته بود: «مبارکه خانمی، خیلی قشنگ شدی...» متوجه ابروهایش نشده بود. از آرایشش هم هیچ حرف نزده بود.

اعلی حضرت

• نوشته: نفیسه نصیران



لحظه‌ای مکث کرد و مثل مرد با انگشتش خطی روی صفحه کشید. صفحه با آهنگ کوتاه و دلنوازی باز شد. انگشتش رفت روی پاکت نامه، لیست پیام‌ها باز شد. «موجودی توی حساب، خانومی، خانومی، رضا، رضا، رضا. چقدر جوک برایش فرستاده. مادر، مادر، ناشناس؟ ناشناس کیه؟ یعنی چه. با ناشناس در مورد کار حرف زده بودند...»

«بذار لیست تلفن رو هم ببینم. خودم. خودم. رضا خواهرش رضا. علی نوبختی و... ناشناس. نوبختی. باز هم ناشناس...»
ناشناس کیه؟ چطوری پرسم ازش؟ بگم رفتم سر گوشیت؟ نگم؟ شاید یه همکار جدید. نه همکار جدید هم اسم داره...
ذهن زن مشغول شد. آهی کشید بعد با خودش گفت، «جای شکرش باقیه که فقط در مورد کار و حقوق حرف زد.»
زن بی‌خیال غذا شد. نشست پشت میز. می‌توانست دخل همه پیام‌ها را در بیاورد. با

زن به اعلی حضرت نگاه کرد که از توی دست‌های مرد به او دهن کجی می‌کرد. دستش را توی موهایش کرد و گفت: «رنگ موهام خوب شده، نه؟»
«آره خوب شده گفتم که بهت.»
مستاصل گفت: «حداقل یه نگاه بهم بنداز بعد بگو.» مرد خندید. دستش را توی موهای زن کرد و نیش‌گونی از صورت زن گرفت. دوباره سرش را پائین انداخت و شروع کرد توی موبایلش دنبال چیزی بگردد.

زن از جابلند شد تا برای خودش جای بریزد. مرد لیوانش را روی میز سرانند. «منم می‌خوام.»
زن لیوان مرد را هم برداشت و به آشپزخانه رفت. مرد آخرین ضربه را هم با انگشت روی صفحه اعلی حضرت زد. «ای ول به خودم!» بعد شارژر را از توی کیفش در آورد و وصل کرد به گوشی باریک و کشیده سیاه و آن را با دقت گذاشت روی لبه میز.
«این شارژر شد درش بیار خوب؟» زن به

اعلی حضرت روی میز بود و زن آن را می‌پایید. به نظرش آمد فقط یک چشم دارد. یک چشم بزرگ به پهنای صورتش. فکر کرد از توی همان چشم می‌تواند بشنود، حرف بزند و ببیند. بعد دستش را دراز کرد تا آن را بردارد. کار سختی نبود. باید آن را باز می‌کرد بعد پیام‌ها و تلفن‌ها را مرور می‌کرد. دیروز، زن آرایشگر همان طور که داشت روی موهایش رنگ می‌مالید این را گفته بود. از ته راهرو شوهرش را دید که حوله به تن از حمام بیرون می‌آید، اما هنوز چشمش به گوشی بزرگ شوهرش بود. گوشی که همه عیدی و اضافه کار شب عیدش را داده بود تا آن را بخرد. زن به شوخی آن را اعلی حضرت خطاب می‌کرد، اما توی دلش از آن بیزار بود.

مرد حالا لباس پوشیده بود، گوشی را برداشت و گفت: «صبحونه می‌خورم به کم می‌خوام بعد می‌رم، دنبال کارم. می‌خوام اینو بزارم شارژر بشه. فقط چراغش که سبز شد تو رو خدا زود از شارژ درش بیار. برعکس نذار این ال سی دیش حساسه. یهو آسیب می‌بینه...»
دیشب سرکار یه بازی دانلود کردم توپ. اینو دارم، حوصلم توی این ترافیک حال به هم زن سر نمی‌ره.

زن که با سینی صبحانه آمد، مرد گوشی را گرفت جلوی چشمش، «ببین این بازیه ست که می‌گم با حاله.»

زن خندید. مرد چاییش را برداشت. گوشی را گذاشت روی میز. «سیصد ارزون شده ولی باور کن می‌ارزه خیلی ازش راضیم. یه چیزیه‌ها.»

زن از بیین بقیه حرفهای مرد فقط کلمه «اندروید» را شنید و اینکه «همکارم هی زور می‌زنه یکی مثل اینو بخره زنش نمی‌ذاره. و...»
زن فکر کرد، شاید چون مادرم هیچوقت بدون اجازه سر و سبیل بابا نمی‌رفت، من اینطوری شدم. آره مامان آب هم می‌خورد به بابا می‌گفت. دیروز بچه‌های آرایشگاه به او خندیده بودند.

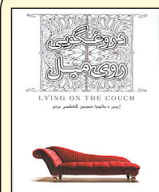
«یه بارم سر کیفش نرفتی؟»
«یعنی تو نمی‌فهمی چقدر پول داره؟»
«خنک اون موبایله رو بگرد ببین چه چیزه که پیدا نمی‌کنی.»

زن فکر کرد که مادر حتی یک بار هم کیف مرا که دخترش بودم نگشته بود. مرد نانث را لوله کرد و همانطور که سرش توی موبایل بود گفت، «این شکره حل نشد؟»
زن هنوز داشت چاییش را هم می‌زد،

کتاب

دروغگویی روی مبل

دروغگویی روی مبل نام رمانی نوشته اروین دی‌الوم است که با ترجمه حسین کاظمی‌یزدی توسط انتشارات صبح صادق قم منتشر شده است. پیش از این، از اروین دی‌الوم رمان «هنگامی که نیچه گریست»

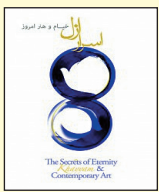


چند ترجمه به زبان فارسی منتشر شده بود. این رمان که در حوزه داستان‌های روانشناختی جای می‌گیرد، به مبحث پیچیده رابطه پزشک و بیمار می‌پردازد. کتاب با داستان روان‌درمانی به نام دکتر تراتر شروع می‌شود که با یکی از بیماران خانم خود که ۴۰ سال از اون جوان‌تر است، روابطی خارج از محدود معمول پزشک-بیمار پیدا می‌کند. کمیته اخلاق متوجه مسئله می‌شود و پزشکی به نام ارنست لشر را مسئول پیگیری قضیه می‌کند. اما چندی بعد، خود این پزشک با توطئه همسر یکی از بیماران خود روبرو می‌شود، زنی که می‌خواهد با اغوا کردن این پزشک، او را به دردسر بیندازد. دروغگویی روی مبل ۵۴۴ صفحه دارد و به قیمت ۴۰ هزار تومان به فروش می‌رسد.

نمایشگاه

اسرار ازل

نمایشگاه اسرار ازل با نمایش آثاری از هنرمندان سه نسل مختلف هنرهای تجسمی ایران در پارک لاله گالری راه ابریشم برپاست. موضوع محوری این نمایشگاه، حکیم عمر خیام و هنر معاصر ایران است. خیام از



شناخته‌شده‌ترین هنرمندان تاریخ ادبیات فارسی است که مجموعه رباعیات او به زبان‌های مختلفی ترجمه شده و همواره در میان پرطرفدارترین و پرفروش‌ترین کتاب‌های ادبی جهان قرار داشته است. آثار و تفکرات او در طول تاریخ منبع الهام و خلاقیت در نزد هنرمندان ملت‌های مختلف بوده و این اولین بار است که آثار هنرمندان ایرانی با محوریت خیام در کنار یکدیگر به نمایش گذاشته می‌شود. این نمایشگاه که تا ۱۶ بهمن ماه از ساعت ۱۶ تا ۲۰ قابل دیدن است و در آن آثاری از صابر ابر، عباس کیارستمی، رضا کیانیان، محمد احصایی، پویا آریان‌پور، فرح اصولی، هاوار امینی، محمود بخشی، رعنا جوادی، بزرگمهر حسین‌پور، ابراهیم حقیقی، ناهید حقیقت، بهرام دبیری، لیلی درخشانی، سمیرا علیخانزاده، شادی قدیریان، بهرام شیردل، بابک کاظمی و چندین هنرمند دیگر وجود دارد.

گشت و گذار

دیدار با پاسارگاد



مجموعه میراث جهانی پاسارگاد مجموعه‌ای از سازه‌های باستانی برجای‌مانده از دوران هخامنشی است که در شهرستان پاسارگاد در استان فارس قرار دارد. پاسارگاد جایی است که کوروش هخامنشی بر آخرین پادشاه ماد چیره شد و امپراتوری هخامنشی را بنیان نهاد. این مکان، جایگاه کاخ‌ها و آرامگاه کوروش کبیر است و در تالار یکی از کاخ‌های آن نقش برجسته مهمی وجود دارد که گویا چهره‌ای اسطوره‌ای از کوروش را به تصویر می‌کشد. این نقش، نیم‌رخ مردی را با ریش کوتاه و مجعد نشان می‌دهد که دو گوشه چشم بادامی و طرح بینی و گوش‌ها زیر کلاه‌ی که تاج را نگه می‌دارد، پنهان شده است. مجموعه تاریخی-فرهنگی پاسارگاد شامل آرامگاه کوروش، کاخ‌های دروازه، بار عام و اختصاصی و بنای برج سنگی، دژ، باغ شاهی، پل و محوطه مقدس است. این مجموعه ارزشمند در ۱۶ تیرماه ۱۳۸۳ به عنوان پنجمین اثر ایران در فهرست آثار جهانی (یونسکو) به ثبت رسید.

پیش‌براه‌سیر آشپزی

داوود پاشا

داوود پاشا یک غذای ترکی است که در دسته کوفته‌های معروف ترکیه جای می‌گیرد. این غذا بسیار خوشمزه و سازگار با طبع ایرانی است و در تهیه آن، از کوفته ریزه، رب انار و برگ نعناع استفاده می‌شود.

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۱ کیلو
پیاز رنده شده	۲ عدد
پودر نعنا خشک	۱ قاشق سوپخوری
رب انار ملس	۲ قاشق سوپخوری
آب	۱ لیوان
نمک، فلفل، دارچین	به میزان لازم
کره	مقداری

طرز تهیه:

در یک ظرف مناسب گوشت چرخ کرده را که بهتر است کم چرب و مخلوطی از گوشت گوسفندی و گوساله باشد، با یک عدد پیاز رنده شده، ادویه جات و نمک خوب مخلوط کرده و رز دهمید. پودر نعناع یا سبزیجات معطر دلخواهتان را هم اضافه کرده و به وزن دادن ادامه دهید. وقتی مواد چسبندگی لازم را پیدا کرد، کوفته‌های ریزی به اندازه حداقل یک گوجه سبز و حداکثر یک گردو درست کنید. کوفته ریزه‌ها را در یخچال بگذارید تا یک ساعت بمانند و منسجم‌تر شوند. سپس کمی کره را با روغن ترکیب کرده و در تابه گرم کنید. پیاز باقی‌مانده را رنده کرده، داخل تابه بریزید



و آن را کمی تفت دهید. بعد از اینکه پیاز کمی طلایی شد، کوفته ریزه‌ها را در تابه بریزید و خوب سرخ کنید. در این زمان، رب انار ملس را در یک لیوان آب به خوبی حل کنید، سپس آن را هم به مواد داخل تابه اضافه کرده و به آرامی هم بزنید تا سس که درست شده، جذب گوشت شود. در آخر صبر کنید تا مواد جوش

گیرد. این کار را باید سریع انجام دهید چون به محض برداشتن در ظرف، دما به سرعت کاهش می‌یابد. دمای آب باید ۸۵ درجه سانتی گراد باشد. اگر دما از این حد بیشتر باشد، به این معنا ست که اگر غذایی را به مدت ۸ ساعت و بدون به هم زدن در آن بپزیم، غذا بیش از حد پخته یا آب خود را از دست می‌دهد. اگر حرارت آب کمتر از ۸۵ باشد، به این معناست که آرام‌پز شما به دمای مناسب

نمی‌رسد و امکان فاسد شدن غذا در آن وجود دارد. آرام‌پزهایی که دارای ظرف سرامیک هستند نه تنها راحت تمیز می‌شوند، بلکه شما می‌توانید مواد غذایی را آماده کنید و ظرف را در یخچال بگذارید و در زمان مناسب آن را مصرف کنید. گرم کردن مجدد غذا در آرام‌پز به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. ظرف آرام‌پز را هرگز کمتر از نصف آن و بیشتر از دو سوم گنجایش پر نکنید. در آرام‌پز، سبزیجات کندتر از گوشت و مرغ می‌پزد بنابراین اول سبزیجات را در ته و دور ظرف قرار دهید و سپس گوشت را اضافه کنید و مواد را با مایعی نظیر آب، آب گوشت یا مرغ یا سس بپوشانید.



زودپز وسیله‌ای کاراتر است و به دلیل افزایش حرارت و کاهش زمان پخت و حفظ آب درون مواد غذایی بهترین وسیله‌ای است که برای پخت غذا می‌توان از آن استفاده

زودپز

زودپز وسیله‌ای کاراتر است و به دلیل افزایش حرارت و کاهش زمان پخت و حفظ آب درون مواد غذایی بهترین وسیله‌ای است که برای پخت غذا می‌توان از آن استفاده

دنیای شیرین

مخمل قرمز

مواد لازم:

آرد	دو و نیم پیمانه
شکر	یک و نیم پیمانه
جوش شیرین	یک قاشق چای خوری
نمک	یک قاشق چای خوری
پودر کاکائو	یک قاشق چای خوری
روغن مایع	یک و نیم پیمانه
شیر	یک پیمانه
تخم مرغ	دو عدد
سرکه	یک قاشق چای خوری
وانیل	یک قاشق چای خوری
رنگ مجاز خوراکی به میزان لازم	

طرز تهیه:



۱ قاشق غذاخوری سرکه را روی یک پیمانه سرخالی شیر بریزید و ۱۰ دقیقه زمان بدهید تا بافتی شبیه ماست پیدا کند. این ترکیب، باترمیلک نامیده می‌شود که برای تهیه کیک‌هایی با بافت نرم لازم است. قبل از شروع کار، فر را روی دمای ۱۸۰ درجه تنظیم و گرم کنید. قالب مورد نظرتان را با کاغذ روغنی بپوشانید و کنار بگذارید. حالا آرد را با جوش شیرین و نمک و پودر کاکائو مخلوط کرده و سه بار الک کنید.

در ظرف دیگری تخم مرغ‌ها را همراه وانیل کمی بزنید تا یک دست شود. سپس شکر و یک قاشق چای خوری سرکه را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا کرم رنگ و کشدار شود. روغن و باتر میلک را نیز افزوده و در انتها رنگ خوراکی را اضافه کنید تا به رنگ دلخواه برسید. همزن را کنار گذاشته و مواد خشک را روی مایه الک کنید و با لیسک هم بزنید تا کاملاً مخلوط شوند. مایه را در قالب ریخته و حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در فر قرار دهید. سپس کیک را بیرون بیاورید و پس از سرد شدن، با خامه تزئین کنید.

آشپزی محلی

آش کشک سبزی

آش کشک یکی از چندین غذای لذیذ محلی سبزی است که البته موادی خیلی بیشتر از کشک در آن پیدا می‌شود. در این روزهای زمستان آش کشک خوش طعم کردها را بپزید و از طعم آن لذت ببرید.

مواد لازم:

گوشت گوسفندی	۲۰۰ گرم
برنج	۱ فنجان
نخود	نصف فنجان
سبزی آش	۱۵۰ گرم
کشک	نصف فنجان
گردو	برای تزئین
پیاز داغ	۳ قاشق
گوشت چرخ کرده	۲۰۰ گرم
پیاز	یک عدد
نمک، فلفل، زردچوبه	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را رنده کرده و با گوشت چرخ کرده و ادویه ورز دهید. سپس به اندازه یک فندق بزرگ گرد کرده و در روغنی که داغ شده است، سرخ کنید و کنار بگذارید. برای تهیه آش، نخود را خیس کرده و با گوشت ران گوسفندی بپزید. سپس برنج و نمک را به آن اضافه کنید تا برنج مثل کته نرم و له شود. بعد از آن نوبت سبزی‌هاست. سبزی این آش شوید، جعفری، گشنیز و مرزه به میزان مساوی است. این سبزی را شسته و خرد کرده و با پیاز سرخ شده مخلوط کنید و در آش بریزید. گوش را از آش بیرون بیاورید، ریش کرده و دوباره در قابلمه آش بریزید. کشک ساییده را آرام آرام در چند مرحله به آش اضافه کرده و هم بزنید. وقتی خوب مخلوط شد نصف کوفته‌ها را در آش بریزید و حرارت را خاموش کنید. بقیه کوفته‌ها را با پیازداغ، نعناع داغ و گردو روی آش ریخته و آن را تزئین کنید. ادویه‌های مناسب این آش عبارتند از: دارچین، گلپر، گل محمدی، جوز هندی، تخم گشنیز، رازیانه و زیره.

روزتان را این طور شروع کنید

چند پیشنهاد عجیب برای اینکه یک روز سالم تر را آغاز کنید. بدون زنگ موبایل بیدار شوید: خیلی ها عادت دارند برای اینکه به موقع از خواب بیدار شوند با صدای زنگ تلفن هوشمندشان بیدار شوند. اما این کار باعث می شود در همان ابتدای صبح به سراغ ایمیل ها، صفحه های خبر و پیام هایی بروید که در خیلی از مواقع خوشایند نیستند و روزتان را خراب می کنند و انرژی تان را تحلیل می برند. گوشی هوشمند را به اتاق خوابتان نبرید و با صدای زنگ یک ساعت معمولی از خواب بیدار شوید. رختخواب را مرتب نکنید: فوراً رخت خوابتان را جمع و جور نکنید. اجازه بدهید عرق بدن و باکتری هایی که در طول شب در رختخوابتان تجمع کرده در مجاورت با هوای آزاد از بین برود. بدون خمیر دندان مسواک کنید: تحقیقات نشان داده اند مسواک

زدن بدون خمیر دندان پلاکت های بیشتری را در ابتدای صبح از روی دندان ها پاک می کند. با مسواک خشک شما زمان بیشتری تمایل دارید مسواک زدن را ادامه بدهید. در وان دراز بکشید: برای دوش صبحگاهی به جای اینکه بایستید دراز بکشید. این کار به جریان خون بهتر در اندامتان کمک می کند و احساس نشاط و شادابی بیشتری در ابتدای صبح خواهید داشت. زنگ ساعت را یک بار کوک کنید: اگر از آن دسته آدم هایی هستید که ساعت را سه بار و برای زمان های مختلف کوک می کنید این عادت را ترک کنید. وقفه های کوتاه در بین خواب باعث می شود صبح ها را با حال بدی شروع کنید. چون شما چندین بار در یک زمان کوتاه از خواب می پرید و دوباره می خوابید.



راه کارهای ساده برای انواع بیماری های زمستانی



چطور از سرماخوردگی پیشگیری کنید؟

کمتر کسی است که در طول یک سال دچار سرماخوردگی نشود. سرماخوردگی معمولاً بیماری فصل های سرد سال است. کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر سرما می خورند. اگر می خواهید کمتر سرما بخورید سیستم ایمنی بدنتان را قوی کنید. ویروس سرماخوردگی همه جا پراکنده است اگر می خواهید کمتر سرما بخورید کمتر چشم ها و بینی تان را با دست لمس کنید. دست هایتان را بیشتر بشوید و خانه را تمیز نگه دارید.

چطور از آنفولانزا پیشگیری کنید؟

تب شدید، درد عضلانی و احساس خستگی علائم شایع آنفولانزا هستند. آب ریزش بینی و درد گلو و تهوع نیز از علائم آزاردهنده آنفولانزا هستند. بهترین راه برای پیشگیری از آنفولانزا استفاده از واکسن آنفولانزا است. علاوه بر این با شستن مکرر دست ها، مصرف ویتامین سی، خوردن غذای سالم و مصرف سبزیجات و سوپ های مغذی می توانید تا حد زیادی از این بیماری پیشگیری کنید.

چطور از تشدید برونشیت پیشگیری کنید؟

برونشیت یکی از بیماری های شایع فصل سرد است. برونشیت با ایجاد موکوس راه تنفس را می بندد و نفس کشیدن را سخت می کند.

بسیاری از علائم آن به سرماخوردگی شبیه است. سرفه های شدید، سختی تنفس و کمی تب نیز علائم آن هستند. به محض شروع برونشیت باید داروهای لازم را مصرف کرد. مزمن شدن و گسترش برونشیت طول درمان آن را بیشتر می کند. برای نرم شدن گلو کمی نشاسته حل شده در آب بخورید. سیگار نکشید و در محیط های آلوده قرار نگیرید.

چطور از گلودرد پیشگیری کنید؟

گلودرد می تواند از عوارض سرماخوردگی باشد و با تغییرات شدید دمایی و ویروس های مهاجم ایجاد شود. آب ولرم بنوشید. روزانه آب نمک قرقره کنید، عسل و شیر ولرم بخورید. عسل و آب لیمو را با کمی آب ولرم بنوشید.

چطور از سرد شدن زیاد دست ها پیشگیری کنید؟

سرما می تواند در مناطق بسیار سرد می تواند باعث تغییر رنگ انگشتان دست و پا بشود. سردی دست ها می تواند حرکت دست ها را مشکل کند و احساس درد در استخوان ایجاد کند. فشار خون پایین دلیل سرد شدن زیاد دست هاست. برای پیشگیری، کمتر سیگار بکشید و کافئین بنوشید. دست هایتان را بپوشانید و کمی آب نبات داغ بنوشید.

چطور از خشکی پوست پیشگیری کنید؟

سرما می هوا به طور طبیعی باعث خشکی و ترک پوست می شود. برای پیشگیری از این وضعیت با آب داغ دوش نگیرید، از مرطوب کننده در طول روز استفاده کنید، پوست را چرب نگه دارید و بعد از حمام از لوسیون های بدن استفاده کنید. در حمام برای شستشوی بدن از شوینده های غیر صابونی استفاده کنید.

چطور از دردهای عضلانی پیشگیری کنید

دردهای عضلانی در سرما می هوا تشدید می شوند. به طور کلی تغییرات آب و هوایی باعث ایجاد دردهای عضلانی می شوند. برای پیشگیری از این دردها باید تحرک را بیشتر کنید. فعالیت های جسمی بهتر از نشستن و ساکن ماندن و یا خوابیدن این دردها را تسکین می دهد. ورزش روزانه به کاهش این دردها بسیار کمک می کند.

خوردنی های مناسب برای دوران بارداری

دوران بارداری دوران حساسی است که تغذیه در آن بیشتر از هر وقت دیگری اهمیت پیدا می کند. اگر باردار هستید یا قصد بارداری شدن دارید، این غذاها را به برنامه غذایی خود اضافه کنید تا کیفیت خوراک دوران حاملگی شما بالاتر برود.

حبوبات



نخود، عدس، لوبیا، سیاه و سویا، پروتئین، فیبر، آهن، کلسیم و روی را تامین می کنند. آنها را در سوپ ها، سالادها و غذاهایی مثل پاستا، یا در ساندویچ ها استفاده کنید و از طعم و خواص شان لذت ببرید.

گوشت گاو

تکه های باریک گوشت گاو مثل تکه راسته بالایی دارای پروتئین،

ویتامین B۱۲، B۶ و نیاسین به اندازه روی و آهن با قابلیت جذب بالا است. گوشت گاو همچنین دارای کولین است که برای تشکیل مغز و ایجاد قوه تشخیص لازم است. گوشت خرد شده را به سس پاستا اضافه کنید، به عنوان همبرگر یا کباب بخورید.

لبنیات

روزانه حداقل ۴ واحد از لبنیات را به وسیله خوردن و یا آشامیدن محصولات لبنی و یا غذاهای غنی از کلسیم دریافت کنید تا مقدار کلسیم مورد نیاز در طی دوره بارداری (یعنی حدود ۱۰۰۰ تا ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم در روز) را دریافت کنید.

با این روش ها در مهمانی کمتر بخورید

آیا غذا نقطه ضعف شماست؟ آیا نمی توانید در یک مهمانی پر از غذاهای خوشمزه جلوی خوردن زیاد را بگیرید؟ این چند راهکار ساده به کمک شما می آید:

ایستاده غذا بخورید: در وضعیت ایستاده کمتر تمایل دارید که غذا بخورید چون این کار برایتان ساده نیست. در وضعیت نشسته آن هم در کنار میز غذا به راحتی غذا می خورید و این باعث می شود بیشتر از آن چیزی که باید غذا بخورید. حتی ایستادن یا نشستن در کنار میز باز جلوی آشپزخانه احتمال غذا خوردن تان را کمتر می کند تا زمانی که دور یک میز نشسته اید.

بشقاب کوچک بردارید: بشقاب های بزرگ فرصتی برای بیشتر غذا خوردن هستند. اگر یک بشقاب کوچک بردارید مجبور می شوید از هر غذایی مقدار بسیار کمتری بردارید. در یک مهمانی استفاده از بشقاب کوچک باعث می شود هربار سر میز غذا برای برداشتن غذای بیشتر نروید و یا اگر این کار را می کنید وعده های بسیار کوچک تری را در بشقابتان بگذارید.

در ظرف و ظروف رنگی غذا

بخورید: ظرف های رنگی تمایل شما را از نظر روانی به خوردن غذای بیشتر کم تر می کنند. به طور کلی رنگ قرمز اشتها آور است اما دانشمندان می گویند خوردن غذا در ظرف قرمز باعث می شود هر بار مقدار کمتری غذا برای خودتان بریزید. همچنین استفاده از قاشق های کوچک تر نیز شما را از نظر روانی و میزان غذایی که خورده اید راضی می کند.



نوجوانی؛ دوران تجربه های خطرناک



نوجوانی دوره کوتاه و پرخطری است. کشف چیزهای جدید و تهور باعث می شود نوجوان ها به تجربه های خطرناکی مثل مصرف مواد مخدر یا الکل دست بزنند. اما یک تحقیق علمی می گوید والدین می توانند با ایجاد یک رابطه سالم و مؤثر احتمال چنین تجربه هایی را در فرزندشان کم کنند. احتمال اینکه فرزند نوجوانتان در اثر معاشرت با دوستانش به سمت مصرف ماده مخدر یا مصرف الکل برود احتمال کمی نیست. این تنها والدین هستند که می توانند در یک رابطه سالم و درست تأثیر این نوع معاشرت ها را کم کنند. در پژوهشی که بر ۶۷۵ دانش آموز نوجوان انجام شد دانشمندان به اثبات این نظریه پرداخته اند.

طبق این پژوهش نوجوان ها در سنین یازده تا سیزده سالگی تمایل زیادی به تجربه الکل و مواد مخدر و سیگار دارند. این دقیقاً زمانی است که والدین معمولاً بخاطر تغییرات خلقی و روحی فرزندشان کمی از او فاصله می گیرند یا رها می کنند. زمانی که رابطه اینچنین کم می شود نوجوان ها به راحتی به سمت این نوع تجربه ها می روند.

این به معنای آن نیست که دوران پیش از بلوغ یا سال های اول بلوغ، دوران خطرناکی برای نوجوانان است اما بهترین زمان برای این است که کودک به سمت چیزهای ناشناخته برود اگر از ابتدا رابطه درست و معناداری با والدینش نداشته باشد. پژوهش ها نشان می دهد والدینی که رابطه با فرزند را در نوجوانی رها نمی کنند به طور طبیعی مانع از تمایل تجربه های خطرناک می شوند.

و ترس از دست دادن دیگری عواملی هستند که شما را به سمت از خود باختگی در رابطه می‌کشاند. برای حفظ کسی که دوستش دارید اصلاً نیازی نیست که روابطتان را محدود کنید، کارتان را از دست بدهید، غذای مورد علاقه‌تان را نخورید، کتاب مورد علاقه‌تان را نخوانید و تابع فکر و عقیده و احساس دیگری باشید.

ترس را کنار بگذارید

رابطه نباید تنها اولویت زندگی شما باشد. شما باید روابط خودتان را داشته باشید، کار کنید و سرگرمی‌هایی مستقل داشته باشید. ماهیت یک رابطه مشترک به گونه‌ای است که به احتمال زیاد نمی‌توانید بخشی از زندگی فردی‌تان را مثل گذشته ادامه بدهید اما هیچ وقت یک نفر نباید مانعی برای هیچ کدام از اینها باشد و شما نباید به بهانه عشق اینچنین از خود گذشته‌گی‌های بی‌موردی داشته باشید.

عاشق بمانید اما از حرف زدن درباره خودتان، افکار و احساساتتان هراس نداشته باشید، سلیقه و ذائقه‌تان را تغییر ندهید مگر اینکه طرف مقابل پیشنهاد بهتر و شایسته‌تری بدهد که برایتان ناشناخته، تازه، دوست داشتنی و در جهت ارتقای هویت شخصی خودتان باشد نه رضایت و خوشایند او.

اگر اعتماد به نفس ندارید

دلباخته کسی شدن و فراموشی خود ارتباط معنا داری با میزان اعتماد به نفس دارد و می‌تواند مبنای یک دروغ بزرگ باشد. ممکن است شما از این جهت حرفی از خودتان نمی‌زنید و به حاشیه می‌روید که می‌ترسید ضعف‌ها و کمبودهایتان رو شود و کنار گذاشته شوید. چیزی که شما نیاز دارید، تمرین و تلاش برای بازیابی اعتماد به نفس است. آدم مقابل شما حق دارد که شما را آنگونه که هستید و با وجود نقص‌هایتان بشناسد. بیان افکار و احساسات همیشه به نفع خود شما است شاید کسی که دوستش دارید بتواند به شما کمک کند تا به آدم بهتری تبدیل شوید.

چطور خودتان باشید

حرف بزنید. اگر او چیزی را دوست دارد که شما اصلاً دوست ندارید این نکته را با رویکرد مثبت و بدون ترس مطرح کنید. نگران نباشید؛ حتماً چیزهای زیادی هست که هر دو به آن علاقمندید.

انتخاب‌های خودتان را داشته باشید. سلیقه را نمی‌توان به کسی تحمیل کرد زیرا به غیر از این یکی بر دیگری سلطه خواهد داشت. یادتان باشد که محال است با وجود همه مشترکات چیزهایی وجود نداشته باشد که شما بخواهید به تنهایی دنبالش بروید.

نام رابطه‌ای که در آن طرف مقابل تحمل پذیرش شخصیت مستقل و هویت شما را ندارد رابطه عاشقانه‌نگذارید.

دیگری می‌سازد. تغییرات در ساده‌ترین چیزها اتفاق می‌افتد؛ انتخاب شما در تماشای یک فیلم آن چیزی خواهد بود که او دوست دارد، به رستورانی می‌روید که او غذايش را می‌پسندد، مبلی را می‌خرید که او راحت است و لباسی را می‌پوشید که او می‌گوید و چیزی که در معرض خطر است هویت مستقل شما به عنوان یک انسان متفاوت

بخاطر عشق تغییر نکن



است.

این که چه لباسی بپوشید، با چه کسی معاشرت کنید و چه بخورید بخشی از شخصیت شما است و دیگران نباید برای آن تصمیم بگیرند این چیزی است که «من» وجود آدم‌ها را شکل داده است.

عاشق شوید اما هشیار باشید

در یک رابطه مشترک شما به چند شیوه ممکن است هویت فردی‌تان را از دست بدهید: در یک رابطه خشونت‌آمیز یا در یک رابطه نابرابر و دیکتاتوری که یک نفر همیشه تلاش می‌کند تا دیگری را تغییر بدهد؛ عشق نباید شما را در کنترل و اراده دیگری در بیاورد. همچنین اگر در رابطه‌ای قرار گرفته‌اید که فرد مقابل شما را به این سمت هدایت می‌کند که مطابق میل او رفتار کنید باید هشیار باشید. علاوه بر این فقدان باورهای مثبت، نیاز به دوست داشته شدن، کمبود اعتماد به نفس

یک رابطه به خودتان و دیگری می‌گوید. شاید بهتر است بگوییم اساس این آموزه که دلدادگی به فرد دیگری ملازم با نادیده گرفتن و انکار خود است یک دروغ بزرگ تاریخی است که بنیان یک رابطه را ویران می‌کند. از قضا همه آدم‌ها بعد از رسیدن به این آگاهی که در چنین رابطه‌ای هویت خود را از دست داده‌اند از رابطه بیرون نمی‌آیند. چنین رابطه‌ای در جوامع سنتی ادامه پیدا می‌کند

• ریحانه دوستدار

او کسی است که به ناگهان همه فکر و ذکر شما شده است. صدای تپش‌های عاشقانه قلب‌تان را می‌شنوید. چقدر خوشحال، هیجان زده و پر شور شده‌اید اما چیزی که برای خودتان هم جالب‌تر است مشغولیت ذهنی تازه‌ای است که حواستان را از همه چیز پرت کرده است. چقدر خوب می‌شد اگر می‌توانستید گوشه تخت یا مبلی فارغ از همه چیز بنشینید و به او فکر کنید. رویاپردازی، تبدیل شدن به آدم ایده‌آلی که احتمالاً او خیلی دوست خواهد داشت، تصور همه چیز در کنار او به شما حال خوبی می‌دهد. حتماً فکر می‌کنید دیگران نمی‌فهمند که شما از چه حرف می‌زنید و به همین دلیل است که به جای پرداختن به آنها خودتان را به کسی که اینچنین شما را شیفته خودش کرده بسپارید.

آدم عاشق آن هم در رابطه‌ای که به خوبی پیش می‌رود معمولاً متوجه یک نکته ساده نمی‌شود؛ اینکه عشق دلیلی برای از دست دادن هویت فردی نیست.

در شروع یک رابطه عاشقانه بین دو نفر زمانی که شما دوست دارید خوشایند و مطلوب به نظر برسید همیشه این احتمال وجود دارد که چیزی از وجود خودتان را از دست بدهید. در ابتدا برای حفظ یک رابطه خیلی تلاش می‌کنید، احتمال دارد که بخش زیادی از زمان، وقت و انرژی‌تان را صرف دیگری کنید، همیشه به دنبال مشترکات هستید، حرفی از تفاوت‌ها نمی‌زنید و ایده‌ها و افکار خودتان را که شاید خیلی خوشایند دیگری نباشد را به زبان نمی‌آورید. حتی لزومی نمی‌بینید که به روابط دیگران یا کارهای روزمره‌تان آنطور که باید بپردازید.

بعد از این دوران زمانی فرا می‌رسد که احساس می‌کنید هویت واقعی شما پذیرفته یا مهم نیست. دوران شیرین و خوش رابطه عاشقانه در این مرحله به پایان می‌رسد هر چند که شما فکر می‌کنید این رابطه هنوز هم عاشقانه و جدی است. مشکل اما از زمانی آغاز می‌شود که یکی تلاش می‌کند دیگری را راضی نگه دارد درحالی که رفتارش با آنچه خود واقعی اوست به کلی تفاوت دارد. در این مرحله هر چقدر که تلاش می‌کنید خود واقعی‌تان را نمایش بدهید موفق نمی‌شوید چون عملاً فرد مقابل پذیرای آن نیست.

زمان بیشتر از مردان تمایل به حذف هویت فردی خود در یک رابطه عاشقانه دارند. این چیزی است که از کودکی آموخته‌اند. خیال پردازی‌های عاشقانه معمولاً چنین نقشی را به زنان می‌دهد. اما مردانی هم هستند که در مرحله شیفتگی به زنان چنین دورانی را می‌گذرانند. چیزی که انکار نشدنی است دروغ بزرگی است که برای حفظ

در حالی که یک نفر در این رابطه زندگی‌اش را باخته است چون او اصلاً زندگی نکرده است.

به نشانه‌ها اهمیت بدهید

رابطه نیاز به پیوند دو سبک زندگی دارد، کمی تفاوت، کمی تشابه، کمی زندگی مشترک و کمی هم زندگی فردی لازمه یک رابطه اصولی است. در رابطه‌ای که یک نفر اولویت اصلی است، فرمان می‌دهد و یا همه چیز باید خوشایند و مطلوب او باشد دیگری عملاً راهی ندارد جز اینکه خدمت‌گزار و فرمانبردار باشد. این یعنی زمانی برای روابط اجتماعی دیگر، خلوت خود یا تنهایی باقی نمی‌ماند. اگر خیلی عاشقانه در خدمت دیگری هستید به این مسأله توجه کنید که این روش عادت‌های زندگی‌تان را تغییر می‌دهد، بین شما و علاقمندی‌هایتان فاصله می‌اندازد، استقلال شما را از بین می‌برد و از شما ابزاری برای دوست داشتن‌ها یا دوست نداشتن‌های

توصیه‌های عاشقانه

زمانی برای حل مشکلات

در همه زندگی‌ها مشکل وجود دارد. مهم این است که بدانید آن را چطور، و با چه شیوه‌ای حل و فصل کنید. وقتی مشکلی پیش می‌آید، زندگی‌تان را تعطیل نکنید. همه حواس‌تان را به مشکلات معطوف نکنید به‌ویژه اگر می‌بینید که خلق‌تان پایین است، حال‌تان خوب نیست و بی‌حوصله هستید، ذهن‌تان را از فکر کردن به مشکل پیش‌آمده دور نگه دارید و صبر کنید تا آرام‌تر شوید. تمرکز روی مشکلات قاتل زندگی عاشقانه شماست. اگر ذهن‌تان را از تمرکز روی مشکل دور نگه دارید، راه‌حل‌های دیگری به مغزتان می‌رسد. فرض کنید مشکل پیش‌آمده مانند یک زخم است که روی آن چسب زخم گذاشته‌اید.



معلوم است که دل‌تان نمی‌خواهد چسب را بردارد و زخم را بسایید تا دوباره خونریزی کند! بلکه محیطی را فراهم می‌کنید تا زخم با مراقبت‌های شما به تدریج بهتر شود و حتی ممکن است از درمان‌های طبیعی و خانگی هم کمک بگیرید. در مورد مشکلات هم همین‌طور است. بهتر است محیطی فراهم کنید تا شرایط بهبود فراهم شود و مشکل را مانند زخم باز نکنید. وقتی در فکر کردن به مشکل غرق می‌شوید به سختی می‌توانید راه‌حل‌های مناسب را پیدا کنید.

همسران و پاتنه‌ها

با مردان کوتاه‌قد ازدواج کنید!

مطالعات نشان می‌دهد مرد ایده‌آل به عنوان شریک زندگی، مردی است که نه تنها همواره آراسته و وفادار و سختکوش است، بلکه قدش کمی از متوسط پایین‌تر مردان جامعه پایین‌تر است! محققان آمریکایی دریافته‌اند که صرف نظر از جذابیت‌های ظاهری، مردان کوتاه‌تر، با پوست و موی تیره‌تر که در عین حال مرتب و شیک‌پوش هستند می‌توانند شریک‌های بهتر و وفادارتری برای زندگی مشترک باشند. در واقع مردان کوتاه‌تر معمولاً درآمد بیشتری دارند و بیشتر امکان دارد که در زندگی مشترک وفادار بمانند و علاوه بر این دوستان و روابط اجتماعی بهتری دارند و به قولی از این طریق یک سر و گردن از هم‌تایان قد بلند خود بالاتر هستند.



این تحقیق روی ۵ هزار خانواده که مردان آن خانواده‌ها که بین ۲۳ تا ۴۵ سال بودند و در دو دسته کوتاه‌قد و بلندقد قرار داشتند، انجام شد، و نتایج آن نشان داد که مردان کوتاه قد طلاق‌های کمتری دارند و بیشتر در انجام کارهای خانه به همسر خود کمک می‌کنند و به طور کلی نان‌آور بهتری هستند محققان می‌گویند علت این تفاوت، شاید به تلاش مردان کوتاه قد برای موفق‌تر بودن، دیده شدن و کسب اعتبار اجتماعی مربوط باشد.

• ریحانه دوستدار

آزار جنسی کودکان یکی از رایج‌ترین انواع خشونت علیه کودکان است. شایع اما پنهان است و متأسفانه کودکان از آن سخن نمی‌گویند. آمار آزار جنسی کودکان در جهان آمار کم و غیر قابل توجهی نیست هر چند بسیاری از موارد آزار جنسی کودکان ثبت نمی‌شود اما کودکان زیادی در دنیا چنین تجربه خشونت باری را از سر گذرانده‌اند بدون اینکه بتوانند درباره آن حرف بزنند یا اثباتش کنند.

کودکان آزارگران جنسی را می‌شناسند و در ۳۰ درصد موارد قربانی خشونت یکی از نزدیکترین افراد خانواده، دوستان یا مراقبان خود می‌شوند. خوب است که بدانید تنها ۱۰ درصد از موارد آزار جنسی کودکان مربوط به خشونت افراد غریبه است. آزارگران در بسیاری از موارد مرد هستند و کودکان دختر پسر هر دو در معرض چنین خشونتی قرار دارند. تاکنون ۴۰ درصد موارد گزارش شده قربانیان آزار جنسی، پسر بچه‌ها و ۶ درصد آنها دختر بچه‌ها بوده‌اند. نیازی به یادآوری نیست که اثرات چنین آزارهایی چقدر زیانبار و مهلک است. آزار جنسی در کودکی یکی از دلایل اصلی افسردگی و مردم‌گریزی در بزرگسالی است.

آزار جنسی احساسات متضادی را در کودک بر می‌انگیزد. او احساس شرم می‌کند، خود را گناهکار می‌داند، می‌ترسد و در عین حال خشمگین و عصبانگر است. به عنوان یک فرد بالغ می‌توانید کودکی را تصور کنید که اینچنین مورد آزار و خشونت قرار گرفته است و تبعات روانی، عاطفی و احساسی آن را برای خود به تصویر بکشید. به همین دلیل است که والدین تا زمانی که کودکشان به بلوغ جنسی نرسیده است باید بر زندگی کودک نظارت مستقیم و بی‌واسطه داشته باشند. شما باید بدانید که در زندگی کودکان چه می‌گذرد، مراقبش باشید و حواستان باشد که چنین چیزی از کودکان دور نیست. وظایف شما مشخص و معلوم است؛ باید به کودک آموزش بدهید، مراقبش باشید و با نشانه‌های خشونت جنسی در کودکان آشنا شوید، رابطه عاطفی عمیقی با کودک داشته باشید و او را به خودتان نزدیک نگه دارید.

هرگز نمی‌توان مطمئن بود که کودک به طور کامل از آزار جنسی در امان مانده است اما شما می‌توانید از الگویی پیروی کنید که احتمال تجربه چنین خشونت‌ری را بسیار کم می‌کند.

اولین و مهم‌ترین چیز این است که آموزش‌های جنسی را در زمان مناسب به کودک بدهید. البته شما نمی‌توانید تا قبل از سن ۶ سالگی بسیاری از مفاهیم جنسی و خشونت‌های جنسی و تجاوز را به طور کامل و دقیق به کودک توضیح بدهید با این حال پرداختن به این مسأله باید بخشی از آموزش‌های دوران کودکی باشد. شرم و خجالت

از مطرح کردن مسائل جنسی با کودکان بر مبنای این پیش‌فرض که باید حیا کرد و همه چیز را نگفت فقط زمینه‌ای فراهم می‌کند تا کودک اگر در چنین موقعیتی قرار گرفت نادانسته رفتار کند، مورد

آزار جنسی خشونت‌ی آشکار علیه کودکان



خشونت قرار بگیرد و آن را از شما پنهان کند. مواردی که باید به کودک یاد بدهید تا از خشونت در امان بماند بسیار ساده اما ضروری هستند

لمس خوب و لمس بد

کودک باید بداند چه چیزهایی لمس خوب است و چه چیزهایی لمس بد. دست دادن، نوازش مو و شانه زدن تماس‌های جسمی خوب هستند آن هم در صورتی که خود کودک از آن احساس خوبی داشته باشد. اما نوازش‌هایی که در کودک احساس بدی ایجاد می‌کند، بوسه و تماس با لب‌ها، تماس بخش‌های خصوصی بدن و تکرار آن لمس‌های بد هستند.

خوب است که به کودک حق مالکیت بر بدن را بیاموزید. او باید بداند که بدنش متعلق به خودش است و اگر هر نوع تماسی حتی اگر از نوع لمس خوب باشد او را آزار بدهد حق اعتراض دارد و می‌تواند مانع ایجاد چنین تماسی

خاطر خوشایند دیگران انجام بدهد.

مواردی که هشدار دهنده‌اند

آزار جنسی کودک با نشانه‌های هشدار و صدای زنگ خطر همراه است. به عنوان یک والد باید حواستان به این هشدارها باشد. اگر می‌بینید که کودک از یک دوست یا عضوی از خانواده دوری می‌کند، ناگهان منزوی شده است و علاقه‌ای به فعالیت‌های همیشگی‌اش ندارد، دائماً گریه می‌کند، پرخاشگر شده، علاقمندی‌هایش به کلی تغییر کرده‌اند، افت تحصیلی پیدا کرده، دایره دوستانش تغییر کرده‌اند، خلق و خو و شخصیت‌اش عوض شده، شاد نیست، کم حرف می‌زند و به ناگهان دچار هراس شده و هر نشانه دیگری که برای شما عجیب به نظر می‌رسد باید بیشتر مراقب باشید و دنبال دلیل این تغییرات بگردید.

برای اینکه بفهمید در دنیای کودک چه می‌گذرد باید خود را به دنیای کودک نزدیک کنید. به بازی‌های کودک توجه کنید، نقاشی‌هایش را نگاه

کنید، به رنگ‌های مورد علاقه‌اش دقت کنید، به شخصیت‌های خیالی و ساخته و پرداخته ذهنش و همچنین قهرمان مورد علاقه داستان‌هایش نگاه کنید. در همه این موارد می‌توانید رد پای خطر را پیدا کنید؛ اگر واقعا خطری احساس می‌کنید.

علاوه بر این خوب است که هر از چندگاهی با کودک مستقیماً وارد گفتگو شوید. از او بپرسید که آیا کسی به تازگی او را بی‌مورد لمس کرده است؟ و آیا چنین ماجرابی برای کسی از اطرافیان و دوستانش اتفاق افتاده است یا نه. چیزی که کودک نیاز دارد تا بتواند خیلی صریح و آشکار درباره تجربه‌هایش حرف بزند اعتماد به شماست. اگر اعتماد او را جلب کنید، به کودک نزدیک باشید و رابطه عاطفی معناداری با او داشته باشید او به شما حقیقت را خواهد گفت.

۵ طرح مراقبتی برای والدین

– به کودک یاد بدهید که هیچ کس حتی عزیزترین دوستان و افراد خانواده و یا مراقبان حق ندارد او را بی‌مورد لمس کند. اعضای بدن او متعلق به خود او هستند و او باید مراقب خودش باشد. فقط در صورتی که جراحی یا آسیبی به اعضای بدنش وارد شده بود دیگران می‌توانند اعضای بدن را فقط برای تشخیص یا مراقبت لمس کنند. هیچ کدام از والدین، پزشک، معلم، اعضای فامیل، دوست، پرستار و هیچ فرد غریبه‌ای نباید بدن او را بی‌دلیل لمس کند. آن هم در شرایطی که خود کودک به شدت احساس ناخوشایندی دارد.

– اگر دردی در اعضای بدنش احساس می‌کند و لازم است که آن را نشان بدهد یا لمس شود دیگران این کار را باید با رضایت خود او انجام بدهند.

– به کودک یاد بدهید از افرادی که نمی‌شناسد هدیه‌ای دریافت نکنند. اطلاعات خانوادگی‌اش را به دیگران ندهد، شماره تلفن یا آدرس‌اش را به غریبه‌ها ندهد و هرگز اطلاعاتی درباره اوقات تنهایی‌اش در اختیار دیگران قرار ندهد.

– اجازه ندهید که کودک هر فرد ناآشنایی را ببوسد یا به آغوشش برود. لباسش را در جمع در نیاورد و روی پای دیگران ننشیند.

– به کودک موقعیت فرار را یاد بدهید. از او بخواهید در شرایط آزاردهنده محیط را ترک کند، به سمت شما بیاید و اگر کسی مانع‌اش شد جیغ بزند، ضربه بزند، بلند گریه کند و به هیچ وجه ساکت نباشد.

یک نکته ضروری

هرگز کودک را انکار نکنید. اگر او به شما چیزی در این زمینه گفت، سکوت کنید، به حرف‌هایش کاملاً گوش بدهید، به او اعتماد کنید و او را در سایه امنیت خود قرار بدهید. بدترین کار این است که به او بگویید اشتباه کرده، فلان فرد قصد بدی نداشته و آدم خوبی است. برخورد قاطعانه قبل از اینکه دیر شود وظیفه اصلی شماست.

استعدادات رایج

اینطور به بچه‌ها دستور بدهید



همه پدر و مادرها دوست دارند فرزندان‌ی حرف گوش کن داشته باشند. اما اغلب نمی‌دانند چطور باید به آنها فرمان بدهند، تا بپذیرند. دستورهایی که پشت سرهم به کودک داده می‌شود بدترین دستورها هستند چون کودک توانایی به خاطر سپردن تمام آنها را ندارد. بنابراین برخی از آنها را فراموش کرده و انجام نمی‌دهد. بهتر است دستورها را به بخش‌های کوچکتر تقسیم کرده و هر کدام را به تنهایی از کودک درخواست کرد.

دستورهای مبهم ندهید. وقتی می‌خواهید بچه‌ها بدون درگیری و خشونت با هم بازی کنند و دعوا نکنند منظورتان را صریح بگویید نه این که بگویید: «بچه‌های خوبی باشید.» کودک ممکن است نداند از او چه خواسته شده است و باید چه کار کند که از نظر والدین بچه خوبی باشد؟ منظورتان را با یک گزاره دستوری به کودک برسانید و حرفتان را تکرار کنید. مثلاً از فرزندان بپرسید که «آیا دوست داری که اطاعت را تمیز کنی؟» چون خیلی وقت‌ها ممکن است جواب کودک، منفی باشد. آن وقت کارتان با بچه به تنش و کشمکش می‌انجامد. وقتی دستوری می‌دهید، یعنی حق انتخاب وجود ندارد. پس صریح، کوتاه و قاطعانه پیامتان را انتقال دهید.

بچه‌ها و یافته‌ها

توسعه مهارت کلامی با کتابخوانی مادر



پژوهش محققان دانشگاه آیوا نشان می‌دهد واکنش نشان دادن به صداهایی که کودک طی کتاب خواندن بزرگسالان از خود درمی‌آورد، می‌تواند با گسترش مهارت کلامی کودک مرتبط باشد.

محققان چگونگی واکنش مادران به ادای اصوات توسط

کودکانشان حین خواندن کتاب و بازی با اسباب‌بازی‌هایشان را مورد بررسی قرار دادند. آنها ۳۴ مادر را به همراه کودکان ۱۲ ماهه‌شان در سه بازه زمانی ۱۰ دقیقه‌ای که هر کدام به خواندن کتاب، بازی با عروسک و بازی با اسباب‌بازی اختصاص داده شده بود، بررسی کردند و دریافتند کودکان در هنگام خواندن کتاب توسط مادران نشان بیشتری از موقع بازی، اصواتی مشابه آنچه در گفتار دیده می‌شود، تولید می‌کنند.

به گفته پژوهشگران بدون در نظر گرفتن متن خوانده شده توسط مادران، عکس‌العمل مادران به صدایی که کودک از خود ایجاد می‌کرد، به صورت تقلید صوت تولید شده و یا توسعه آن صدا برای کودک عنوان شد. برای مثال اگر کودک صوت «با» را تولید می‌کرد، مادر آن را به «بابا» یا «باد» گسترش می‌داد؛ حتی اگر این صداها مرتبط با متن داستان نبود، اما تأثیر مشهودی را در گفتار کودک نشان می‌داد.

چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۹ بهمن ۱۳۵۴ (برابر با ۲۷ بهمن ۱۳۹۶، ۲۹ ژانویه ۱۹۷۶) نقل شده است

احداث شهر ۴۳ میلیون متری در مجاور تهران

بزرگترین شهرک مجاور تهران در لويزان شمال شرق تهران احداث خواهد شد و در این منطقه دهها هزار واحد مسکونی همراه با مراکز آموزشی و دانشگاهی و ساختمانهای اداری ساخته میشود. نقشه شهرک لويزان توسط مهندس مشاور تهیه شد و مورد تأیید مقامات مسئول قرار گرفت. این نقشه که برای اولین بار در مطبوعات ایران انتشار می یابد ۴۳ میلیون متر مربع از اراضی لويزان را دربر خواهد گرفت.

سوءاستفاده از بازار داغ شب عید مجازات شدید دارد

دولت اخطار کرد با افرادی که بخواهند از بازار داغ شب عید سوءاستفاده کنند و تغییراتی در قیمت های مصوب کالاها بدهند و با قیمت کالاهایی را که بهای قطعی آنها تعیین نشده بالا ببرند با شدت عمل رفتار خواهد شد. این مطلب را امروز سخنگوی مرکز رسمی قیمت ها پس از پایان جلسه شورای عالی قیمت ها که بریاست فریدون مهدوی وزیر بازرگانی و قائم مقام حزب رستاخیز ملت ایران تشکیل شد، اعلام کرد.

وزارت بهداشتی ظرفیهای ملایم را به آژانسهای فرستاد

مقامات بهداشتی اعلام کردند که هنوز وجود رابطه بین مادهای که در پلاستیک سازی بکار می رود، با بروز انواعی از سرطان به اثبات نرسیده است. این نظریه، پس از آنکه دیروز یک نماینده مجلس در این مورد از وزیر بهداشتی سؤال کرد، عنوان شد. یک مقام آگاه وزارت بهداشتی در این زمینه اعلام کرد از سه ماه قبل بدنبال انتشار مقاله ای در مجله نیویورک هالدر تیون بدستور پرفسور انوشیروان یویان وزیر بهداشتی کمیته ای مرکب از کارشناسان آژانسهای مواد غذایی در این وزارتخانه تشکیل شد تا درباره این مسئله مهم بهداشتی تحقیقات و بررسی های همه جانبه ای انجام دهد.

عتیقه های گمرک حراج میشود

مهلت نگاهداری میلیون ها ریال اشیاء عتیقه در گمرک تا آخر بهمن ماه جاری پایان می یابد و در پایان مهلت این اشیاء حراج میشود. حراج اشیاء عتیقه در صورتی است که صاحبان آنها از ترخیص و یا عودت اشیاء مذکور خودداری کنند. رئیس گمرک مهرآباد امروز در این مورد توضیح داد: اشیاء عتیقه موجود در گمرک مهرآباد مطابق آئین نامه جدید که به تصویب هیئت دولت نیز رسیده است تحت ضوابطی بدون پرداخت حقوق و عوارض گمرکی قابل ترخیص خواهد بود.

آغاز عملیات ساختمانی شهرک فرهنگیان پایتخت

طی تماسی که با آقای مهندس منوچهر کوهن مدیر عامل گروه مهندسين مشاور لایرانت و مهندس مشاور و طراح شهرک فرهنگیان پایتخت در اراضی طرشت حاصل شد، کسب اطلاع شد که کار مناقصه شهرک فرهنگیان انجام پذیرفت و با شرکت برنده مناقصه پیمان انجام کار منعقد گردید. تاریخ شروع عملیات ساختمانی شهرک روز سوم اسفند تعیین شده است. در روز مزبور عملیات ساختمانی طی مراسمی با حضور شخصیت ها و مقامات عالی رتبه مملکتی آغاز خواهد شد. براساس بررسی های لازم عملیات احداث شهرک فرهنگیان که شامل ۵۰۰ واحد مسکونی آپارتمانی است ۲۴ ماهه با تمام خواهد رسید.

پیاز و سیب زمینی هندی توزیع میشود

اولین کشتی حامل پیاز و سیب زمینی ظرف امروز و فردا وارد بندر خرمشهر می شود و خارج از نوبت تخلیه خواهد شد و با کامیون هایی که آماده شده بلافاصله پیاز و سیب زمینی به مراکز مصرف حمل خواهد شد. این کشتی سه هزار تن پیاز و سیب زمینی خریداری از هندوستان را حمل میکند. بدنبال کمبود پیاز و سیب زمینی که موجب افزایش قیمت این دو کالا شده شرکت معاملات خارجی ۴۰ هزار تن پیاز و ۲۰ هزار تن سیب زمینی از هندوستان خرید که بتدریج وارد کشور خواهد شد.

هجوم خانه سازهای خارجی به تهران

هجوم خارجیها بخصوص مدیران شرکتهای و نمایندگان یا دلالهای آنها به ایران سابقه ای دو ساله پیدا کرده است. اما اخیرا معلوم شده که بیشترین آنها مربوط به شرکتهائی است که کارشان یا خانه سازی است یا خانه فروشی یا لوازم خانه و کارخانه های پیش ساخته برای خانه است. این هجوم آنقدر زیاد شده که هر روز وزیر مسکن و شهر سازی یا مدیر عامل سازمان مسکن مجبوراند تعدادی از آنها را بپذیرند و ملاقات تعداد بیشتر از آنها را رد کنند. اینهایی که تقاضای ملاقاتشان رد می شود اغلب از دلالهایی هستند که به تجربه روشن شده وقت بسیاری از مسئولین را بهدر داده اند.

قاب امروز



برف و سرما در روستای تاریخی کندوان / عکس از: علی حامد حق دوست - مهر

سرایه

عاشق همه دم فکر غم دوست کند
معشوق کرشمه ای که نیکوست کند
ماجرم و گنه کنیم و اولطف و کرم
هر کس چیزی که لایق اوست کند
ابو سعید ابو الخیر

پند بزرگان

انسان وقتی تمام عیار، وحدت یافته، آرام، بارور
و شادمان می شود که فرآیند فردیت کامل شود؛ وقتی
که خود آگاه و ناخود آگاه او پیامزنده در صلح و صفا با
هم زندگی کنند و مکمل یکدیگر باشند.

یونگ

«سده» جشن باستانی و پادار ایرانیان

دهم بهمن مصادف است با جشن سده، آیین هزاران ساله ایرانیان. در ایران باستان از آغاز آبان تا پایان اسفند را دوره سرمامی خواندند که صدروز پس از آغاز این دوره و پنجاه روز مانده به نوروز «سده» و جشن آتش بود. هنوز در روستاهای جنوب شرقی ایران اصطلاح «سده سده» پنجاه به نوروز شنیده می شود؛ یعنی جشن سده صدروز پس از یکم آبان و ۵۰ روز به نوروز برپا می شود. برخی از پارسیان هند و تاجیکیان «سده» را جشن آدور (آدور= آذر، و هنوز در روستاهای شرق ایران، افغانستان و آسیای مرکزی بوته خشک را آدور می خوانند). از سده به بعد، از میزان شدت پروت کاسته می شود.

مراسم جشن با هزاران سال پیش تفاوت نکرده است. مردم، هر کس بر حسب توان خود، مقداری هیزم اهداء می کند و در زمینی باز آتش برپا می شود و حاضران بر گرد آن به شادی می پردازند. آریایی های آسیا و اروپا همیشه روشنی و گرمی را که خورشید و آتش به وجود آورده اند بوده اند مظهر عنایات خدادانسته و احترام گذارده اند. فردوسی جشن سده را آتش پرستی نمی داند و بر یاکندگان آن را چنین توصیف کند:
..... میندار کاتش (که آتش) پرستان بدند (بودند)
- کنایه از این که جشن سده را آتش پرستان به وجود نیاورده اند

پادشاه انگلستان گردن زده شد

۳۰ ژانویه ۱۶۴۹ چارلز یکم پادشاه انگلستان که در جنگ داخلی این کشور از نیروهای هوادار پارلمان (دمکراسی) به فرماندهی «الیور کرومول» شکست خورده بود در ملا عام با تبر گردن زده شد. وی پس از فرار به اسکاتلند از سوی اسکاتلندی های نیروهای پارلمان تحویل داده شد. نمایندگان «پارلمان» چارلز را به اتهام خیانت به ملت، نقض اختیارات مجلس (قانون اساسی نانوشته) و کشتار اتباع کشور (که مسئول محافظت از جان و مال آنان بود) محاکمه کردند.

پس از اعدام چارلز، انگلستان ۱۱ سال بدون پادشاه توسط کرومول تحت عنوان «لرد سرپرست» اداره می شد.

www.iranianshistoryonthistday.com

سودوکو

۱۵۵۰

۱					۶	۲	۷	
					۹		۸	
				۲	۷		۳	۹
				۶	۵		۸	
۸			۹		۷			۳
		۷		۲	۸			
۷	۹			۶	۳			
		۲		۵				
		۶	۸	۷				۱

۱	۷	۵	۲	۸	۴	۳	۶	۹
۳	۶	۹	۱	۷	۵	۲	۸	۴
۲	۸	۴	۳	۶	۹	۱	۷	۵
۵	۱	۷	۴	۹	۲	۸	۳	۶
۸	۲	۳	۵	۱	۶	۴	۹	۷
۴	۹	۶	۷	۳	۸	۵	۱	۲
۶	۵	۱	۸	۴	۷	۹	۲	۳
۷	۳	۲	۹	۵	۱	۶	۴	۸
۹	۴	۸	۶	۲	۳	۷	۵	۱

حل ۱۵۴۹

جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

سپل انگاری کردن	پ	نیروها لون و قام	ماه سرد کلاه مردان مصری	۱ سوره سوم خدای درویش	نوع غسل
ک					
لقب سادل عاج			برهنه		
درنگ			جوش غوغی		
		گیاه نیبه نان		صاف و شفاف	ت
کیف انگلیسی		در یک جبهه می جنگند			
افسار گسیخته		سلاح کمری			
		خواب کوز کانه			
		پایان			
شیکه دار					
قبل از قاتیای					مردم قرآنی
					شلوار چین
ریشه					
دفع مزاحم					
شکیبای					
مرغ سحر					
ل					
سد جابرد					
گریه و زاری					

حل

۴۰۶۲